

2019 EKAINA

UDABERRIKO BARATZEA HUERTA DE PRIMAVERA

Elikadura Burujabetza, herriek haien nekazaritzako produkzio eta merkaturatze politikak definitzeko eskubidea da.

La Soberanía Alimentaria es el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas de producción y comercialización agrarias. (Paul Nicholson)

ZER JAN, HALAKO BAZTAN



iturria / fuente: <http://www.canalcocina.es>

Egosi, dena bate-
ra, baba-pikorrak,
tipuleta xehatuak,
perrexila, azu-
krea, salda eta
olio zurrusta bat.
Gatza eta piperra
bota. Puretu. Au-
kerakoa: pasatu
txinoan.

Atera mahaira
hotz, bero edo epel. Kremaren gainean paratu perrexil xehatu pixka
bat, limoi-ura eta olio-zirrista bat.

*Poner a cocer, todo junto, las habas, las
cebolletas, el perejil, el azúcar, el caldo y
un chorrito de aceite. Salpimentar. Triturar.
Opcional: Pasar por el chino.
Servir frío, caliente o templado. Servir la
crema con un poco de perejil picado, zumo
de limón y un chorrito de aceite por enci-
ma.*

Baba-krema Tur- kiako erara Crema de habas a la manera de Turquía

Osagaiak / Ingredientes: 500 g baba-
pikor / habas grano; 2 tipuleta oso /
cebolletas enteras; koilarakada bat
azukre / 1 cucharada azúcar; 500 ml
salda / caldo; perrexil xehatu esku-
kada bat / un puñado de perejil picado;
olioa / aceite; gatza / sal; piperbeltz
ehotua / pimienta molida; limoi baten
ura / zumo de 1 limón.

Baba / Haba

Baba freskoak zuntz anitz ematen du. Zuntz gehiago hartzen duten pertsonak zuntz gutxiago hartzen dutenek baino gorputz-pisu gutxiago izaten dute. *Las habas frescas aportan gran cantidad de fibra. Las personas que ingieren una dieta más rica en fibra suelen presentar un peso corporal más bajo que las que consumen cantidades más reducidas. (Tratado de Nutrición. Gil, A. Ed. Panamericana, 2017)*

Ba al zenekien Burdin Aroko den Intxurreko (Gipuzkoa) arkeologia-aztarnategian baba dagoela?

¿Sabías que en el yacimiento arqueológico de Intxur (Gipuzkoa), perteneciente a la Edad de Hierro, está presente el haba? (Lydia Zapata, CSIC)

www.baztan.eus;  

Xaloa Telebistan, ekainaren 13an, 13:00etan eta 20:00etan. Sukaldaria: Belen Urrutia, Elbeteko Posadakoa.



Baztango Udala