

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Historian izandako gertaera nagusienetako bat nekazaritzaren sorrera izan da, gizadian aldaketa itzuliezinak - hazkunderan, ekonomian, gizartean - izan baitzitu onorio.

El origen de la agricultura es un episodio central en la Historia ya que supuso el inicio de grandes cambios irreversibles - demográficos, económicos, sociales - en la humanidad.

**UDABERRIKO
BARATZEA**

HUERTA DE PRIMAVERA

BABA HABA

Baba freskoak baba lehorrak baino karbohidrato aise gutiago du, horregatik ez da horren kalorikoa.

El contenido de hidratos de carbono en las habas frescas es mucho menor que en las habas secas por lo que las habas frescas aportan menos calorías.

Ba al zenekien Amerikaren aurkikuntza baino lehen, Europa guztian babak arrunt ezagunak zirela eta euskal eguneroko eltzekariaren oinarri zirela?

¿Sabías que antes del descubrimiento de América el haba estaba extendida por toda Europa y era la base del puchero habitual vasco?

2017 ekaina



Iturria / fuente: www.ottolenghi.co.uk/hot-yoghurt-and-broad-bean-soup-

Baba eta jogurt zopa beroa *Sopa caliente de habas y yogur*

Frijitu arroza 2'. Bota barazki-salda, xarbot-adaxkak, erramu-hostoak, perrexil-sorta, babak (250 g solte eta 250 g lekaleak egosteko erabiltzen den sare batean sartuak), gatza eta piperbeltza. Dena egosi denean (5' eltze lasterrean), kendu eltzetik xarbot-adaxkak, erramu-hostoak, perrexil-sorta eta sarean sartuak dauden babak. Puretutuz gelditzen dena. Zopa bat geldituko da.

Irabiatu jogurta, arrautza eta baratxuri-zizter xehatuak.

Bota, poliki-poliki, zopa jogurt-nahaste irabiatuari eta ongi nahasi dena.

Berotu berriz baina irakin gabe.

Sofreír el arroz 2'. Añadir el caldo de verduras, el tomillo, el laurel, el ramillete de perejil, las habas (250 g sueltas y 250 g metidas en una red para cocer legumbres), sal y pimienta.. Cuando todo esté cocido (5' en olla rápida), retirar el tomillo, el laurel, el perejil y la red con la habas. Triturar lo que queda en la olla. Queda una sopa.

Batir el yogur con el huevo y los ajos picados.

Añadir, gradualmente, la sopa a la mezcla de yogur batido y mezclarlas bien.

Volver a calentar sin que llegue a hervir.

Atera mahaira baba pikorrekin, perrexil xehatuarekin, limoi-birindurarekin, limoi-urarekin eta olio-zurrusta batekin.

Servir con habas, perejil picado, ralladura de limón, zumo de limón y un chorrito de aceite.



Osagaiak / ingredientes: 6 koilarakada olio / cucharadas de aceite; 50 g arroz; 1,2 l barazki-salda / caldo de verduras; 5 xarbot-adaxka / ramitas de tomillo; 2 erramu-hosto / hojas de laurel; perrexil-sorta / ramillete de perejil; 500 g baba / habas; 400 g jogurt / yogur; 2 baratxuri-zizter arrunt xehatu / dientes de ajo muy picados; 1 arrautza / huevo; limoi baten birrindura / ralladura de 1 limón; limoi baten ura / zumo de 1 limón; gatza / sal; piperbeltza / pimienta.