

# “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

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

*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**

## MARRUBIA

### FRESA

Marrubiak anitz potasio du. Potasioak presio arterialaren erregulazioan parte hartzen du.

*La fresa tiene un alto contenido en potasio. El potasio interviene en la regulación de la presión arterial.*

Ba al zenekien Virgiliok, poeta erromatarrak, marrubiak aipatzen dituela bere poemetan? (“...qui legitis flores et humi nascencia fraga, frigidus, o pueri, fugite hinc, latet anguis in herba...”, K.a. I. mendea).

¿Sabías que el poeta romano Virgilio menciona las fresas en sus poemas? (“...qui legitis flores et humi nascencia fraga, frigidus, o pueri, fugite hinc, latet anguis in herba...”, Siglo I a. C.).

Marrubizko  
Baztan  
go baratxuri  
zuria

Ajo  
blanco  
baztanés  
de  
fresas



**Iradozikuna:** Atera mahaira hotz-hotz  
**Sugerencia:** Servir muy frío

1. Utzi intxaurrak beretzen 12 h ur pixka batean. Bota ur hori.
2. Puretu intxaurrak eta baratxuriziterrak ur pixka batean.
3. Bota gainerako osagaiak, olioia ez bertzerik, eta puretu dena.
4. Bota olioia poliki-poliki eta emultsionatu krema lodi bat egin arte.

1. Remojar las nueces en un poco de agua durante 12 horas. Eliminar el agua.
2. Triturar las nueces y los ajos con un poco de agua.
3. Añadir el resto de los ingredientes excepto el aceite y triturar.
4. Añadir el aceite poco a poco y emulsionar hasta conseguir una crema espesa.

Osagaiak / ingredientes: 750 g marrubi / fresas; 4 baratxuri-ziter / dientes de ajo; 150 g intxaurretxe / nueces picadas; 3 dl ur / agua; 1 dl olio / aceite; Modenako ozpin-zurrusta bat / un chorrito de vinagre de Módena; gatza / sal.; piperbeltz beltza ehotua / pimienta negra molida; limoi erdi baten ura / zumo de medio limón..

### Xaloe telebista “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

**SUKALDARIA / Cocinera:** BELEN URRUTIA Elbeteko Posada

**EKAINAK 1:** 13:00 / 20:00

Marrubizko Baztango baratxuri zuria / Ajo blanco baztanés de fresas.

**EKAINAK 8:** 13:00 / 20:00

Ilar guacamolea / Guacamole de guisantes.

**EKAINAK 15:** 13:00 / 20:00

Baba eta jogurt zopa beroa / Sopa caliente de habas y yogur.

**EKAINAK 22:** 13:00 / 20:00

Gerezi eta pikupasa chutneya/ Chutney de cerezas e higos secos.



**Baztango Udala**

# “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

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

*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**

## ILARRA GUISANTE

Ilarrek xurgapen mantsoko karbohidratoak ematen dizkigute. Mota horretako karbohidratoek odoleko gluzemia kontrolatzen laguntzen dute.

*Las guisantes aportan hidratos de carbono de absorción lenta. Los hidratos de carbono de absorción lenta facilitan el control de la glucemia en sangre.*

Ba al zenekien Intxurreko aztarnategi arkeologikoan (Gipuzkoan) espelta, artatxiki iletsua, garagarra, baba eta ilarra aurkitu direla?

*¿Sabías que en el yacimiento arqueológico de Intxur (Gipuzkoa) se han identificado la espelta, el panizo, la cebada, el haba y el guisante?*

**2017 ekaina**



Iturria / fuente: [www.gastronomiaycia.republica.com](http://www.gastronomiaycia.republica.com)



### ILAR “PIL-PILA”

Egosi ilarak. Ura kendu. Poretu. Bota olioa poliki-poliki “pil-pila” emulsionatuz mahonesa balitz bezala. Bota gatza.

#### “PIL PIL” DE GUISANTES

*Cocer los guisantes. Colarlos. Triturarlos. Añadir aceite poco a poco, emulsionando el pil pil como si fuera una mahonesa. Poner a punto de sal.*

### GUACAMOLEA

Nahasi ilar “pil-pila”, tipulina xehe moztua, tomatea xehe moztua, perrexil xehatua, limoi-ura eta baratxuri-zizterra arrunt xehatua. Bota gatza.

#### GUACAMOLE

*Mezclar el “Pil pil” de guisantes, la cebolleta finamente picada, el tomate finamente picado, el perejil picado, el zumo de limón y el ajo muy picado. Poner a punto de sal.*



**Iradozuna:**  
**Ematen ahal zaio  
saltsa min pixka  
bat.**

**Sugerencia:** *Se puede añadir un poco de salsa picante.*

Osagaiak / ingredientes: ILAR PIL-PILA / PIL-PIL DE GUISANTES: 200 g ilar / guisantes; 140 ml olio / aceite; gatza / sal. GAINERAKOA / RESTO: 150 g tipulin / cebolleta; 400 g tomate; 1 koilarakada perrexil xehatu / perejil picado; 10 ml limoi-ur / zumo de limón; 1 baratxuri-zizter / ajo muy picado; gatza / sal.

# “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

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

*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-](http://www.ottolenghi.co.uk/hot-yoghurt-and-broad-bean-soup-)

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

Frijitu arrosa 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 lasterrear), kendu eltzetik xarbot-adaxkak, erramu-hostoak, perrexil-sorta eta sarean sartuak dauden babak. Puretu eltzean 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.

*Sofreir 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 birindura / ralladura de 1 limón; limoi baten ura / zumo de 1 limón; gatza / sal; piperbeltza / pimienta.

# “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

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

*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

## GEREZIA CEREZA

Antozianinek ematen diete kolore gorria gereziei. Anitz ikerketek diote antozianinek eragin antiinflamatorioa dutela.

*Las antocianinas son las responsables del color rojo de las cerezas. Varios estudios indican que las antocianinas tienen efecto antiinflamatorio.*

Ba al zenekien ikerketa palinologikoek (lore-hautsaren eta esporen ikerketek) eta antrakologikoek (egurikatzaren ikerketek) diotela gerezi basaren presentzia dagoela historiaurreko aztarnategi arkeologikotan?

*¿Sabías que los estudios palinológicos (estudio de polen y esporas) y antracológicos (estudio del carbón de madera) señalan la presencia de la cereza silvestre en los yacimientos arqueológicos prehistóricos?*

2017 ekaina



## “Gerezi eta pikupasa chutneya”

### “Chutney de cerezas e higos secos”



Sueztitu tipula xehatua olioan.

Bota gereziak erditik moztuak, pikupasak xehatuak eta gainerako osagaiak, eta egosi taparekin su motelean 40'. Eragin noizbehinka ez atxikitzeko.

Kendu tapa eta egosi bertze 20' nahastea loditu arte (marmelada balitz bezala).

Iradokizuna: Mahaira ateratzeko prestatu ogi xerra bat, gainean ahuntz gasna samurra eta gainetik chutneya.

Pochar la cebolla en aceite.

Añadir las cerezas partidas por la mitad, los higos secos picados y el resto de los ingredientes y cocer a fuego lento durante 40' con la olla tapada. Remover de vez en cuando para evitar que se pegue.

Destapar la olla y dejar cocer otros 20' hasta que la mezcla espese (como si fuera una mermelada).

Sugerencia: Servir en una rebanada de pan sobre queso tierno de cabra.

Osagaiak / ingredientes: 2 koilarakada olio / cucharadas de aceite; 1 tipula / cebolla; 500 g gerezi -pisua hezurrik gabe- / cerezas -peso sin hueso-; 275 ml sagar-ozpin / vinagre de manzana; 225 g azukre / azúcar; 125 g pikupasa / higos secos; 1/4 koilaratxokada intxaur muskatu ehotu eta jengibre ehotu nahaste / cucharadita de mezcla de nuez moscada y jengibre molidos; kanela-zotz erdi bat / 1/2 rama de canela; 3 iltze / clavos de olor; 25 ml ur / agua; gatza / sal.; 15 piperbeltz-ale / granos de pimienta.

Iturria / fuente: www.directopaladar.com