

# “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Historian izandako gertaera nagusienetako bat nekazaritzaren sorrera izan da, gizadian aldaketa itzuliezinak - hazkunderan, ekonomian, gizartearen - 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.).*

**2017 ekaina**



## Marrubizko Baztango baratxuri zuria

### *Ajo blanco baztanés de fresas*



**Iradokizuna:** Atera mahaira hotz-hotz

**Sugerencia:** Servir muy frío

1. Utzi intxaurrek beretzen 12 h ur pixka batean. Bota ur hori.
2. Puretu intxaurrek eta baratxuri-zizterrak ur pixka batean.
3. Bota gainerako osagaiak, olio ez bertzerik, eta puretu dena.
4. Bota olio poliki-poliki eta emulsionatu 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-zizter / dientes de ajo; 150 g intxaur xehatu / 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.

Iturria / fuente: [www.intentococinar.wordpress.com](http://www.intentococinar.wordpress.com)