

2018 EKAINA

## UDABERRIKO BARATZEA HUERTA DE PRIMAVERA

Nekazaritza-produkzioan, baliabide naturalen kudeaketan eta kontsumitzaileen jokaeran praktika jasangarriak hartzea sustatzeko, beharrezkoa da berbideratzea nekazaritza eta landa garapen politikak. (FAO)

*Es necesario reorientar las políticas de desarrollo agrícola y rural para promover la adopción de prácticas sostenibles en la producción agrícola, la gestión de recursos naturales y el comportamiento de los consumidores. (FAO)*

Iturria / fuente: <http://www.blogdecuina.blogspot.com>



## ZER JAN, HALAKO BAZTAN

### Baba-pastel txikiak porru-saltsarekin *Bocados de habas con salsa de puerros*

**BABA-PASTEL TXIKIAK:** Egosi babak 3'. Erregosi 2' tipuleta xehatua. Bota baba xukatua eta gatza. Erregosi dena batera 8'. Atera sutik. Bota menda xehatua. Nahasi.

Irabiatu arrautzak eta esnea, bota ogi birrindua eta baba eta tipuleta nahastea. Nahasi ongi.

Bete koipeztutako molde txiki batzuk nahasketarekin. Sartu labean 10' 180°. Atera, utzi epeltzen eta desmoldekatu.

**PORRU-SALTSA:** Sueztitu 15' porru xehe-xehe moztua. Gatza eta piperra bota. Bota esnea. Utzi loditzen. Puretu.

**ATERA MAHAIRA** pastel-txikiak porru-saltsa eta gasna birrinduarekin lagunduak.

**BOCADOS:** Hervir las habas 3'. Freir 2' la cebolleta picada. Añadir las habas escurridas, sazonar, y freir todo junto 8'. Retirar del fuego. Añadir la menta picada. Mezclar.

Batir los huevos y la leche, añadir el pan rallado y la mezcla de habas y cebolleta. Mezclar bien.

Repartir esta mezcla en moldes pequeños engrasados. Meter al horno 180°C 10'. Sacar, entibiar y desmoldar.

**SALSA:** Pochar el puerro muy picado 15', salpimentar, añadir la leche. Dejar reducir un poco. Triturar.

**EMPLATAR:** acompañar los bocaditos con la salsa de puerros y un poco de queso rallado.

Osagaiak / ingredientes: PASTEL TXIKIAK / BOCADOS: 150 g baba-pikor / habas grano; 1 tipuleta / cebolleta; 2 menda-hosto / hojas de menta; 3 arrautza / huevos; 50 ml esne / leche; 2 koilarakada ogi birrindu / cucharadas pan rallado; gatza / sal; olio / aceite. PORRU-SALTSA / SALSA DE PUERROS: porru handi bat / puerro hermoso; 250 ml esne / leche; gatza / sal; piperbeltza / pimienta; olio / aceite.

### Baba / Haba

Baba freskoaren % 82,2 ura da, eta baba lehorrarena, berriz, % 0. Horregatik baba freskoa barazkitzat hartzen da eta ez lekaletzat.

*El contenido de agua del haba fresca es del 82,2 %, mientras que el del haba seca es del 0 %. Por ello se considera el haba fresca como hortaliza y no como legumbre.*

Ba al zenekien Euskal Herrian XVIII. menderako landareak asoziazioan landatzen zirela eta horien artean baba gariaren ondoan agertzen zela?

*¿Sabías que en Euskal Herria ya existía asociación de cultivos en el siglo XVIII y entre ellas solía aparecer el haba junto al trigo? (INGEBA)*

