

NAFARROAKO MENDIALDEKO IKA
EUSKALTEGIEN EUSKARA ALDIZKARIA

ika

ETXETIK PLAZARA

UDAZKENEKO PERLA LEHORRAK

SARIA:
Bertako
produktu
ekologikoz
osaturiko
KUTXA BETE
eder bat

2015eko ABENDUA

145. ALEA

UDAZKENEKO FRUITUAK

“Zer da udazkena?” galdetzen badiogu geure buruari, segidan etorriko zaizkigu gogora hainbat irudi: oihanetako arbola koloretsuak, orbela, ehiza, haize-hegoa, gure herrietako feriak... Ezin atzendu urte sasoi honetan mendi eta oihanek eskuzabalki oparitzen dizkiguten jaki mota guziak: gaztainak, eltzaurrak, martutzak, sagarrak, mizpirak, onddoak... Zerrenda luzea da, are gehiago ortuan pentsatzen badugu: azakiak, kuiak, porruak, zerbak... Hori dela eta, neguari aurre egiteko prestatu nahi badugu, udazkenean gure etxeko despentsa ongi betetzea baino ez dugu.

Aipatu ditugun bazkagaietako batzuk fruitu idorren barruan sailkatzen ahal dira, hala nola, gaztainak, eltzaurrak, ezkurak, hurrak... baita kuia eta eguzkilo-rehaziak ere. Orokorrean, fruitu idorrek leku eskasa hartzen dute gure jan-neurrian. Arrazoietako bat, fruitu hauek izaten duten gantz kopuruaren ustea izan daiteke, horrek kaloria anitz dutela erran nahi baitu. Eta zenbat eta kaloria gehiago hartu, orduan eta pisu handiagoa lortzeko arriskua dago.

Baina Nafarroako Unibertsitateak 2007. urtean egin zuen ikerketa baten arabera, Mediterraneoko dieta egin eta fruitu idor anitz jaten dituzten pertsonak gutxiago gizentzen dira jaten ez dituztenak baino. Beraz, fruitu idorrek, deus izatekotan, elikagai osasungarriak dira: energia ematen dute, proteinak, bitaminak, zuntza eta gantz osasungarriak. Hori dela eta, lekua egin behar zaie eguneroko dietan, baina beti ere neurrian jatekoak direla kontuan hartuta.

Hona hemen gure menuan fruitu idorrek sartzeko hainbat proposamen:

Entsaladetan: gainetik adibidez eltzaur, almendra edota hur xehatuak bota daitezke, edo ozpin-olio saltsan xehe-xehe eginak ere nahas daitezke.

Barazkiekin: aski ezagunak dira fruitu idorrek daramatzaten zenbait errezeta: orburu edo kardoak almendrekin, ziazerbak pinoiekin, barazki pureak fruitu idor xehatu batzuekin...

Ogietan: gero eta ogi mota gehiago aurki ditzakegu okindegietan eta horietariko anitzetan fruitu idorrek atzematen ahal dira.

Postreetan: hemen ezagunak egiten zaizkigu eltzaur-saltsa, turroia (almendrarekin egina), bizkotxo eta pastizetan maiz erabiltzen diren almendra eta bertzelako fruitu idorrek, gaztaina egosia...

LAN ETA LAN

A) Testutik ateratako esaldi hauek berridatz itzazu.



1. "Zer da udazkena?" galdetzen badiogu geure buruari.
.....-n.....
2. Fruitu idorrak deus izatekotan, elikagai osasungarriak dira.
.....ba-.....
3. Beraz, neguari aurre egiteko prestatu nahi badugu,
... etxeko despentsa ongi betetzea baino ez dugu.
.....-ko ba-.....-ik.....
4. Aipatu ditugun bazkagaietako batzuk fruitu idorren barruan sailkatzen ahal dira.
.....-ko.....-ke.
5. Fruitu idor anitz jaten dituzten pertsonak gutxiago gizentzen dira jaten ez dituztenak baino.
..... ez.....adina.....
6. Zenbat eta kaloria gehiago hartu, orduan eta pisu handiagoa lortzeko arriskua dago.
.....-n, hainbat.....
7. Horrek kaloria anitz dutela erran nahi baitu.
.....eta.
8. Nafarroako Unibertsitateak 2007. urtean egin zuen ikerketa baten arabera.
.....-nez.

B) Testuko hitz hauek beren definizioarekin lot itzazu.



1.: Animalia edo landare-jatorria duen substantzia, glizeridoen nahaste batez eratua.
2.: Koipeak ura baino dentsitate txikiagoak dira eta ez dira uretan disolbagarriak.
2.: Puska txikitan zatitu, birrindu.
3.: Lore itxura duen udazken eta udaberriko barazki-landarea.
Tuteran eta Nafarroako Erriberan orokorrean hagitz preziatua dena.
4.: Pertsona batek jan ohi dituen elikagai desberdinen multzoa, eta bereziki, terapia edo osasun- neurri moduan, irizpide batzuen arabera erregulatutakoa.
5.: Elikatzeko baliagarri den edozein substantzia.
6.: Pertsonak nahiz gauzak irizpide baten arabera sail desberdinetan banatu.
7.: Lur-zati ez handia, gehienetan hesitua, jateko landareak (barazkiak) lantzeko erabilia. Baratzea.
8.: Barruan gai gozoren bat duen ore azukreduna, labeaz errea; hedaduraz, haragi, arrain, eta abarrez egindakoa.

a) Orburua

c) Ortua

e) Xehatu

g) Bazkagaia

b) Pastiza

d) Gantza

f) Sailkatu

h) Jan-neurria



SUKALDEA DANTZAN

ELTZAUR-LIKOREA

Hona hemen eltzaurrekin etxean presta dezakegun likore goxoa. Kasu! Errezeta ongi ulertzeko, lehendabiziko eman beharreko pausuak ordenatu beharko dituzu.

ERNE SARIRAKO

OSAGIAIAK:

- litro bat izpiritu (uxuala)
- 15-20 eltzaur berde
- 1/2 kg azukre
- litro bat ur
- kanela adaxka bat



PRESTAERA:

- Aste horien buruan, oihalezko zetabe batekin iragaziko dugu likidoa, ondotik potean sartuko dugu bueltan.
- Bukatzeko, zetabearen laguntzaz likorea iragazi eta botiletan sartuko dugu. Aste bat pasatuta, edateko prest egonen da gure eltzaur berde likorea.
- Gero almibar bat prestatuko dugu azukrea eta urarekin: eltze ttiki batean ura berotu eta azukrea ongi disolbatu arte nahasiko dugu. Almibarra hozten utzi eta potean dagoenari gehituko diogu, kanela adaxkarekin batera.
- Egunero astindu beharko dugu potea.
- Potea berriz ere itxi eta bertze hilabete batez beratzen utziko dugu nahasketa guzia.
- Eltzaur berdeak ekain bukaeran bilduko ditugu, San Juan eguna aldera. Erditik zatitu eta azal eta guzti izpiritu pattarrarekin batera beirazko pote batean sartuko ditugu. Ongi itxi eta 5-6 astez eguzkitan utziko dugu potea, barneko eltzaurrek ongi-ongi bera daitezen.

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

Eltzaurrek edo intxaurrek betidanik garrantzi handia izan dute eta dute gure elikaduran, eta ez sagardotegi garaian soilik, eguneroko dietan baizik. Gure toponimian ere izen anitz agertzen zaizkigu eltzaurrekin lotura dutenak: *Eltzaurdia, Eltzaurdiko Borda, Eltzaurdiko Gibela, Eltzaurdiko Landazpia, Eltzaurpeko borda...* Naturak eskaintzen digun fruitu eder hori gehiago ezagutzeko asmoz, zertzelada batzuk bildu ditugu testu honetan, baina hutsune batzuk paratu ditugu. Beheko aldean hitz bakoitzari dagokiona harrapatu beharko duzu.

Intxaurrek janez adimena garatzen dela _____1_____ aditu dugu, fruitu lehor honen itxura burmuinaren antzekoa delako. Sineste hori historian zehar izan da, fruitu hau _____2_____ ezagutu eta kontsumitu izan da. Grekoek burua deitzen zioten (buruaren antza _____3_____) eta erromatarrek Jainkoaren _____4_____ hartzen zuten.

Jatorriari dagokionez, erran daiteke Asiako ekialdean, Europako _____5_____ eta iparraldean eta Hego Amerikan duela.

Ezaugarriak aztertzean erran dezakegu fruitu lehor koipetsuen taldean sartzen dela, almendrekin, hurrekin, kakahueteekin eta bertze batzuekin batera. Hagitz elikagai osasuntsua dela ez dago zalantzarik: astean gutxienez behin eta gehienez bost aldiz _____6_____ gomendatzen da (25 gramo goiti-beheiti). Gaixotasun anitz sendatzen eta _____7_____ laguntzen du. Koipe handia duenez, egokia da indarberritzeko, esfortzu handi baten ondoren. Osagaien artean A, B, B6 bitaminak, kaltzioa, magnesioa, zuntza, proteinak eta karbohidratoak dituela aipatzen ahal da. Idorreria sendatzeko ere balio du. Bere zuntzak jakiak behar bezala barneratzen laguntzen du eta _____8_____ esker, digestioa errazago egiten da.

Arras ona da zirkulazio hobea izateko, odol hodiak lasaitzen laguntzen du, odolbilduak murriztu egiten ditu eta hipertentsioa izateko arriskua gutxitzen du. Bere azido linoleikoari esker kolesterola jaisteko lagungarria da, beraz, bihotzeko gaixotasunak saihesteko ere aski ona da. Fruitu lehorrek C bitamina gutxi dute, intxaurrek, berriz, ez. Horregatik, defentsa sistema indartzen eta infekzioak ekiditen laguntzen du. Eta azal lehorra _____9_____ ere lasai jaten ahal dituzte, pikorrak eta ekzemak kentzeko lagungarria baita. Hilekoak sorrarazten dituen minak arintzeko ere lagungarria da, hainbat substantzia baitu. Adin guztietako jendeak jaten ahal ditu, hortaz, helduentzat _____10_____, gazteentzat ere elikagai bikaina da. Hazteko garaian ere ezinbertzeko omega 3 izeneko osagarria du. Omega 3 hori gure gorpu-tzak bere kabuz ez du ekoizten eta jakien bidez jasotzen du. Substantzia hori behar-beharrezkoa dugu hezurak eta giharrek behar bezala garatzeko. Jateko orduan, berriz, intxaurrek entsaladan, postrean, eta abarretan hartzen ahal ditugu, baita gure amaxi-aitatxiek egiten zuten modura ere, ogiaz lagunduta.

- | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|---|--|
| 1. a) denak
b) denek
c) denok | 2. a) istoriaurretik
b) historiaurretik
c) aurre-historiatik | 3. a) bait dauka
b) baitauka
c) baidauka | 4. a) jakitzat
b) jakitaz
c) jakiarentzat | 5. a) egoekialdean
b) hego-ekialdean
c) eki-hegoaldean |
| 6. a) jateko
b) jaten
c) jatea | 7. a) sahiesten
b) saihestea
c) saihesten | 8. a) horri
b) horren
c) horrerri | 9. a) dutenak
b) dituenak
c) dutenek | 10. a) ez ezik
b) ezik
c) izan ezik |

JOLAS NAHAS

FRUITU LEHOR ZOPA

Argazkietan ageri diren fruitu lehorrak hizki zopan bila itzazu.



E	A	I	A	U	Z	T	A	N	A	A
T	O	U	I	I	B	P	S	Ñ	E	K
A	D	U	A	R	Z	R	U	T	U	U
A	R	R	R	N	R	A	E	K	P	I
O	A	L	U	A	B	U	N	F	S	A
X	K	A	R	R	H	Z	O	I	Ñ	P
T	A	D	F	A	N	L	K	J	P	I
A	N	S	K	I	A	Ñ	F	E	S	P
T	A	A	A	L	M	E	N	D	R	A
S	K	Z	B	H	Z	J	E	T	J	Y
I	T	A	N	I	A	T	Z	A	G	O
P	I	N	T	X	H	U	R	R	A	P
E	K	I	L	O	R	E	P	I	P	A



ERANTZUNAK



LAN eta LAN (3. or.):

A) 1. Udazkena zer den galdetzen...; 2. Fruitu idorrak deus baldin badira...; 3. Beraz, ... prestatuko bagara, ... ongi betetzea **besterik/baizik** ez dugu.; 4. Aipatutako/riko bazkagaietako batzuk ... sailka daitezke.; 5. Fruitu ... pertsonak ez dira jaten ez dituztenak **adina** gizentzen.; 6. Zenbat eta ... hartzen diren/ditugun, hainbat eta pisu ... arriskua dago.; 7. Horrek ... erran nahi du **eta**.; 8. Nafarroako ... ikerketa batek dioenez.

B) 1.- d; 2.- E; 3.- a; 4.- h; 5.- g; 6.- f; 7.- c; 8.- b

BITXILOREAK (5. or.): 1- c; 2- b; 3- b; 4- a; 5- b; 6- c; 7- c; 8- a; 9- c; 10- a

JOLAS NAHAS – Fruitu lehor zopa (6. or.): INTXAURRA, KAKAHUETEA, HURRA, ALMENDRA, PISTATXOA, KUIA-PIPA, EKILORE-PIPA, GAZTAINA, ANAKARDOA, PINAZIA.

144. aleko sariketa erantzunak – BITXILOREAK (5. or.):

1- a; 2- c; 3- a; 4- c; 5- b; 6- a; 7- b; 8- b; 9- a; 10- c

ETXETIK PLAZARA lehiaketa

Gure lehiaketan parte hartzeko, ariketa baten erantzunak bidali beharko dituzu. Ale honetan, **4. orrialdeko** erantzunak dira beheko aldera pasatu beharrekoak. Marratik moztu eta postaz bidali azkeneko orrialdeko helbideren batera. Hurrengo alean ariketa horren erantzuna eta sariaren irabazlearen izena agertuko dira.

Saria:
Bertako produktu ekologikoz osaturiko KUTXA BETE eder bat

144. aleko irabazlea:
Lidia Indakoetxea Lukanbio Arantzakoa

ETXETIK PLAZARA liburua SALGAI

IKA euskaltegietan eta honako liburu-denda eta saltokietan:

- Beran; Agara eta Igone - **Lesakan**; Xagu - **Arantzan**; Ilargi okindegia;
- Igantzín; Bi Bide denda - **Donezteben**; Ostiz, Blas eta IKA euskaltegia
- Elizondon; Axular eta Nafarpress - **Leitzan**; Maimur, Astiz eta IKA euskaltegia.

6 eurotan, jantzi zure euskara eta lagundu gure lana!



OHARRA: erantzunak abenduaren 22a baino lehen bidali itzazu.



SARIRAKO ARIKETA

SUKALDE DANTZAN (4. or.):
ELTZAUR LIKOREA

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 - _____ | 4 - _____ |
| 2 - _____ | 5 - _____ |
| 3 - _____ | 6 - _____ |



EUSKARA berri on!!

ESKER ONEZ beteriko zaku bana;
Iturengo Altxunea eta Urdazubiko
Nikolaurenea erretegiari, Lesakako Linddurrenborda
sagardotegiari, Beko mintegiari, Bidazi Elkarteari,
Baztango Udalari eta Bortziriak eta
Malerrekako Euskara Mankomunitatei...

... eta **ORGABETE** esperantza eta
esker on euskaltegiari eta euskalgintzaren
egoera ahula sendotzeko, bultzatzeko eta
babesteko ahaleginetan dabilen
Nafarroako Gobernu berriari... ea asmo
onak gauzatzen ahal diren.



... eta bitamina zaku bana
EUSKARA erabiltzeko, hobetzeko, ikasteko,
babesteko eta **EUSKARAZ** osasuntsu
bizitzeko euskaltzale guztiei.

Aldizkari honen egileak:

**Bortziriak eta
Malerrekako IKA
Euskaltegiak**

Diseinua, marrazkiak
eta maketazioa:

Joseba Larratxe

Laguntzaileak:

Bortziriak eta Malerrekako
EUSKARA
MANKOMUNITATEAK
eta Baztango Udala



ZOZKETARAKO DATUAK

Izen-abizenak:.....

Helbidea:..... Herria:.....

Telefonoa:..... Adina:.....

HORRA GURE HELBIDEAK

Bortzirietako IKA Euskaltegia. Arretxea 22 31770 Lesaka
Malerrekako IKA Euskaltegia. Rosa seminario 6, behe, 31740 Doneztebe.
bortziriak@ikaeuskaltegiak.eus malerreka@ikaeuskaltegiak.eus

