

NAFARROAKO MENDIALDEKO IKA
EUSKALTEGIEN EUSKARA ALDIZKARIA

ika

ETXETIK PLAZARA

LURRETIK

BIXI BIZI

SARIA:
ERRIGORA
Nafarroako
produktuen
sorta

2018ko EKAINA

158. ALEA

IZENAK IZAN



Etxalarkoa dugu Itziar Mendikoa (1981ean sortua). Lanbidez zerbitzaria eta margolaria den arren, gaurkoan ez dugu arrazoi horregatik elkarrizketatu; beganoa delako baizik. Hurrengo lerrootan, beraz, bizimodu horren berri izanen duzu, baina Itziarrek kontatutakoa ongi konprenitu nahi baduzu, lehenbizi galderak dagozkien erantzunekin erlazionatu beharko dituzu.

- a) Zer filosofia du gibelean begano izateak?
- b) Noiz erabaki zenuen begano bihurtzea? Zaila izan al zen pausua ematea?
- c) Zer erran nahi du begano izateak?
- d) Poliki-poliki, gero eta jende gehiagok egiten du bizimodu mota horren alde. Moda kontua da, edo pixkanaka kontzientziazten ari garen seinale?
- e) Zer elikagairekin ordezkutzen dituzu animalia-produktuak?
- f) Zer aholku emanen zenioke haragia jateari utzi nahi dion bati?
- g) Euskal Herrian zein da begetarianismo edota beganismoaren egoera?

1)

Zehazki erranda, animaliatik eratorritako deus jaten ez duen pertsona da; ez animalia-aren haragia, ez haiek produzitzen ahal dutena. Adibidez, oiloetatik arrautzak edo behietatik esnea. Larrua eta bertzelako gai horiek guziaz ere ez dira erabiltzen.

2)

Batzuek osasunarengatik egiten dute, erraten dutelako barazkiak hobeak direla osasunarentzat. Bertze batzuk, aldiz, kontzientziagatik egiten dira begano; erakutsi dizuten guziaz, tradizioa, zalantzan paratzen hasten zarelako, azken batean. Zergatik nire zakurra hemen ongi bizi da, baina Txinan janaria da? Edo hemen behia jaten da, baina Indian ez. Orduan, zer ezberdintasun dago? Zergatik hemen bizi ona du eta han bizi txarra? Horrelako galderak egiten hasten zara zure buruari, kuestionatzen, eta, azkenean, ikusten duzu animalia jatea kulturala dela. Baina, berez, errespetu bera merezi dute animaliek han edo hemen.

3)

15-16 urterekin hasi nintzen tabernan lanean, eta sukaldaria begetarianoa zen; tira, gauza batzuk bederen ez zituen jaten. Eta, beno, orduan hasi nintzen. Lehendabizi bildotsa kendu nuen: baserrikoa naiz, eta, azkenean, bildotsak beti zaintzen egoten nintzen. Baina beti ailegaten da hiltegiara eramateko eguna... Eta horretan hasi nintzen haragi gorria uzten.

Gero, kanpora ikastera joan nintzen, nire elikadura prestatzen hasi nintzen eta, horrela, pausua eman nuen: 19-20 urterekin begano egin nintzen.

Bolada batzuetan hagitz erradikala izaten ahal zara, baina %100 koherente ez zara inoiz izaten ahal. Hori bai, ahalik eta kalte guttien egiten saiatzen zara behinik behin. Aunitzetan beganoa zarela erraten duzularik,

IZENAK IZAN



kuestionatzen zaituzte bertze batzuk baino gehiago. Ni ez naiz inoren bizian sartzen haragia jaten duelako, errespetatzen dut. Egia da, batzuetan, animalien eskubideak hain garbi ikusten dituzularik, ingurukoei kargu hartzen diezula. Baina, gero, bolada hori pasatu, eta bertzeak errespetatzen dituzu, haiek zu errespetatzea nahi duzun bezala.

4)

Nik uste dut Euskal Herrian, poliki, hagitz poliki joaki dela. Nik begano edo begetariano gehienak animalien eskubideen aldeko elkarteetan ezagutu ditut; baita pentsamendu anarkista duten mugimenduetan ere. Akaso, osasunaren arazoia dela medio ailegatzen da bertze jende batengana. Baina, hori, azkenean, egoismo hutsa da: errazagoa da animaliarik ez jatea zuri on egiten dizulako eta ez ondokoari kalte egiten diozulako.

Poliki-poliki, dena dela, nik uste handitu edo mantenduko den mugimendua izanen dela. Euskal Herrian haragia jatea hagitz kulturala da, baina, halere, nire ustez arazoa esplotazio masiboa da. Nik ulertzen ahal dut baserri-etan egiten dena; hau da, animalia bat zaintzea ahalik eta bizi hoberena emanaz, eta, azkenean, hiltzea erabakitzea urte guziko janaria izateko. Hori ulergarria da; esplotazio masiboa, aldiz, ez. Beganoak hori salatzen dugu.

5)

Biak direla uste dut. Agian, moda batengatik hasten ahal da, edo zure ondokoa begetarianoa delako, edo ez dakit zein aktore bat-batean begetariano egin eta zabaldu delako. Eta beno, hor ikusten da: mantentzen dena ez da modagatik, kontzientzia eta bizimodu bat delako baizik. 3-4 hilabete egoten ahal da haragirik jan gabe, baina lehendabiziko tentazioan erortzeko arriskua izanen du. Batzuetan ez da erraza: gustuen arabera, adinaren zein bizimoduaren arabera...

Eta kontzientziagatik bada, zure ingurukoek izaten ahal dute eragina; baita irakurtzeko ohiturak ere. Azken finean, nonbait ikusi edo ezagutu duzulako.

6)

Ez da hainbertze zerekin ordezkatea, baizik eta elikadura orekatua izaten saiatzea: eltzari gehiago jan, dilis-tak, garbantzuak, ilarrak. Haragiaren ordezkoak ere badituzu: seitana eta hainbat gauza. Baina, beno, horiek etxean egiten ikasten ez baduzu, azkenean, garesti ateratzen da, eta belar-dendetara mugatzen zaitu.

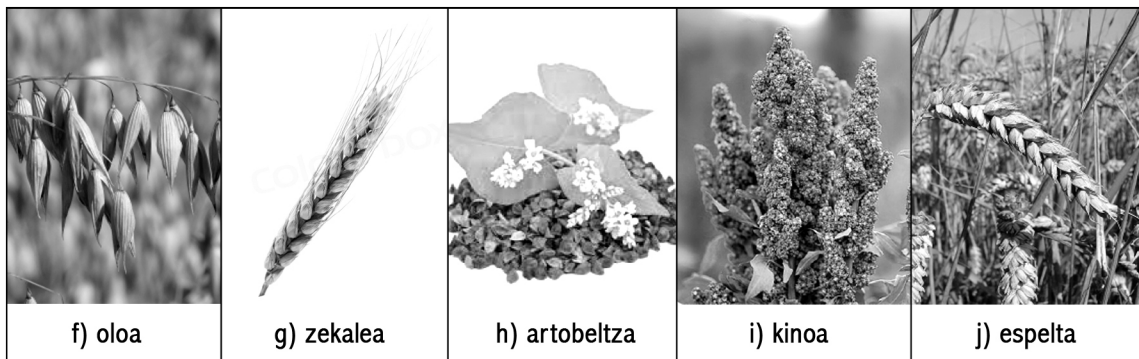
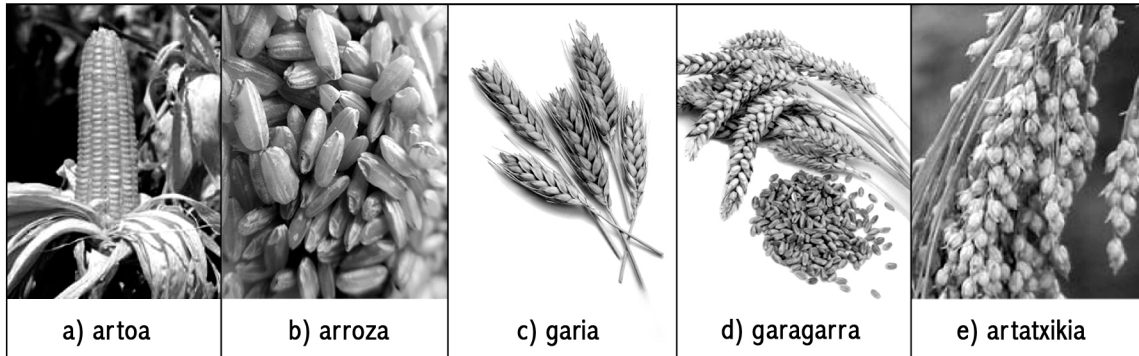
Eltzaurrak jaten ditut, fruitu idor aunitz, zerealak... Bertzalde, neska izaki, belar-bitaminak ere hartzen ditut ilekoarekin indar aunitz galtzen baita. Egia da burdina eta B12 bitamina izaten dela beganoen gabezia. Baina ongi zainduz gero, printzipioz ez dago arazorik.

7)

Lehendabizi, poliki-poliki hasteko eta informatzeko. Janaria bere kabuz prestatzen ikasi behar du, zeren eta prozesu horretan ezin da beti norbaiten menpe egon. Hoberena da zuk zeronek ikastea janaria prestatzen eta zure elikadura zaintzen, hori baita garrantzitsuena. Eta poliki-poliki gogo tikiak kentzea. Kontzientziatzea, azken finean. Tabakoa uzten duzun bezala.



Zerealak aipatu dizkigu Itziarrek ea zer jaten duen galdetu diogunean; izan ere, dieta bega-noetan hagitz presente dagoen janari-familia da; baita bertzelako dieta osasuntsuetan ere. Eta zenbat zereal mota daude? Bada, segur aski, uste duguna baino gehiago. Hori dela eta, ariketa honetara hainbat zereal ekarri ditugu, izenak euskaraz ongi ikas ditzazun. Horrela, okindegira joaten zaren hurrengoan euskaraz xuxen eskatu ahal izanen duzu zure gustuko



EUSKARA	IZEN ZIENTIFIKOA	FRANTSESA	GAZTELANIA
1.....	Oryza sativa	Riz	Arroz
2.....	Panicum miliaceum	Millet	Mijo
3.....	Zea mays	Maïs	Maiz
4.....	Hordeum vulgare	Orge	Cebada
5.....	Triticum	Blé	Trigo
6.....	Secale cereale	Seigle	Centeno
7.....	Avena sativa	Avoine	Avena
8.....	Triticum spelta	Épeautre	Espelta
9.....	Chenopodium quinoa	Quinoa	Quinoa
10.....	Fagopyrum esculentum	Sarrasin	Sarraceno



BITXILOREAK



Beganismoa, begetarianismoa, makrobiotika, orojalea... badira elikatzeko era anitz. Aukeraketa bakoitzaren atzean bizimolde eta filosofia ezberdinak daude. Gaiak aukera ugari ematen baditu ere, ondorengo testuan makrobiotikari buruzko zertzelada batzuk eman behar ditugu. Testuko 10 hitz aukeratu ditugu, eta, behean, esanahi bera duten hitzak paratu ditugu zuk pareka ditzazun.

ERNE, SARIRAKO!

Zer da makrobiotika?

Yin eta yang izeneko printzipioan oinarritutako elikatzeko eta bizitzeko era bat da. Elikagaiak yin eta yang dualtasunaren arabera **1- bereizten** dira. Horien arteko oreka lortuz ongizatea **2- erdiesten** da. George Oshawa japoniarra (1893-1960) landu eta aurkeztu zuen.

Zer da yin eta yang?

Iluna-argia, negatiboa-positiboa: elkarren osagarri dira bikote horiek; bizitzaren alderdi eta gertakizun ororen egile dira. **Yina** lurraren irudia da: emea, iluna, pasiboa eta xurgatzailea. Zenbaki bakoitietan dago, bailaretan eta ur-lasterretan. Laranja koloreek eta lerro hautsiek irudikatzen dute.

Yanga, berriz, zerua da, arra, argia, aktiboa eta **3- sarkorra**. Zenbaki bakoitietan dago eta mendietan. Urdin kolorea eta lerro jarraia dira haren irudia.

Bi **4- osagaiek** elkarri eragiten diote, bat handitu ahala bertzea txikitzen da eta unibertsoaren eta bertan den **5- ooren** deskripzioa dira.

Oinarrizko elikagaiak:

Elikadura honek bereziki zerealak eta nagusiki arroza **6- lehenesten** ditu; orekarako bertze barazki eta **7- labore** naturalak erabiltzen dira. Batzuk **8- aipatzearen**: lekale integralak, algak, misoa, tamaria, te berdea, umeboshi aranak...

Bizitzeko era:

Geroz eta jende gehiago erakartzen du makrobiotikak; elikaduraren garrantzia azpimarratzen du, bere kalitateak gure bizia baldintzatzen baitu. Hori dela eta, bakoitzak bere jarduera fisikora eta burukora egokitutako elikadura orekatua bilatu behar du. Hala, gose gaudelarik eta neurria hartuta jan behar dugu; bizi garen eremuan **9- ekoiztitako** elikagaiak kontsumitu behar ditugu; ahalik eta naturalenak: integralak, produktu kimikoek ez kutsatuak eta ongi-ongi murtxikatuak.

Minbiziaren eta bertze **10- gaitz** larri batzuen aurkako terapia moduan proposatzen da. Bizi izan dutenek hainbat onura nabaritu dituzte: bizi-energia berreskuratuz, elikaduraren garrantziaz jabetu, gaixotasunak sendatu edota eguneroko zenbait alderdi hobetu: pisua galdu, nekea gaintu, kontzentrazio maila eta umore ona berreskuratuz...

Kontrako iritziak ere badira: dieta makrobiotikoa jarraitzeak oinarrizko mantengaien eskasia ekar omen dezake, eta gaixotasunak sendatu eta arintzeko baliorik ez omen du, kritikoenen hitzetan.

Aldeko eta kontrako iritziak baditu ere, norberak aukeratuko du nola elikatu nahi duen; baita nola bizi nahi duen ere. Askatasunez eta errespetuz. Itziazrek elkarrizketan ederki azaldu digu norberak aukeratutako bizimoduak errespetuz bizi behar direla: *“bertzeak errespetatzen dituzu haiek zu errespetatzea nahi duzun bezala”*.

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| a- zereal ____ | f- lortzen ____ |
| b- eritasun ____ | g- elementuek ____ |
| c- produzitutako ____ | h- adierazteagatik ____ |
| d- sakona ____ | i- hobesten ____ |
| e- guztiaren ____ | j- sailkatzen ____ |



SUKALDEA DANTZAN

GASNA TARTA BEGANOA

Errezeta goxo bat pasatu digu Itziarrek: gasna-tarta. Baina desertak berezitasun bat du; izan ere, beganoa da. Horrek erran nahi du ez duela ez esne-gainik, ez arrautzarik, ez gurinik; ezta animaliengandik lortzen dugun bertzelako produkturik ere. Produktu horiek gabe, pentsatzen ahal dugu postterik egiten ahal ez dela, baina, bai, posible da; hementxe duzu adibidea. A! Hitz batzuk kendu dizkiogu errezetari; hortaz, beheitiko taulatik hartu, eta dagokien tokian paratu beharko dituzu.

a) orea b) krema c) unea d) baso bat e) marmelada
f) oinarria g) hozkailuan h) minutu i) alga j) xehe-xehe

OSAGIAK:

3 soja-jogurt

....(1).... esne begano

3 koilarakada limoi-zuku

Koilarakada bat agar-agar itsas-belar

15 gaileta lodi

50g margarina

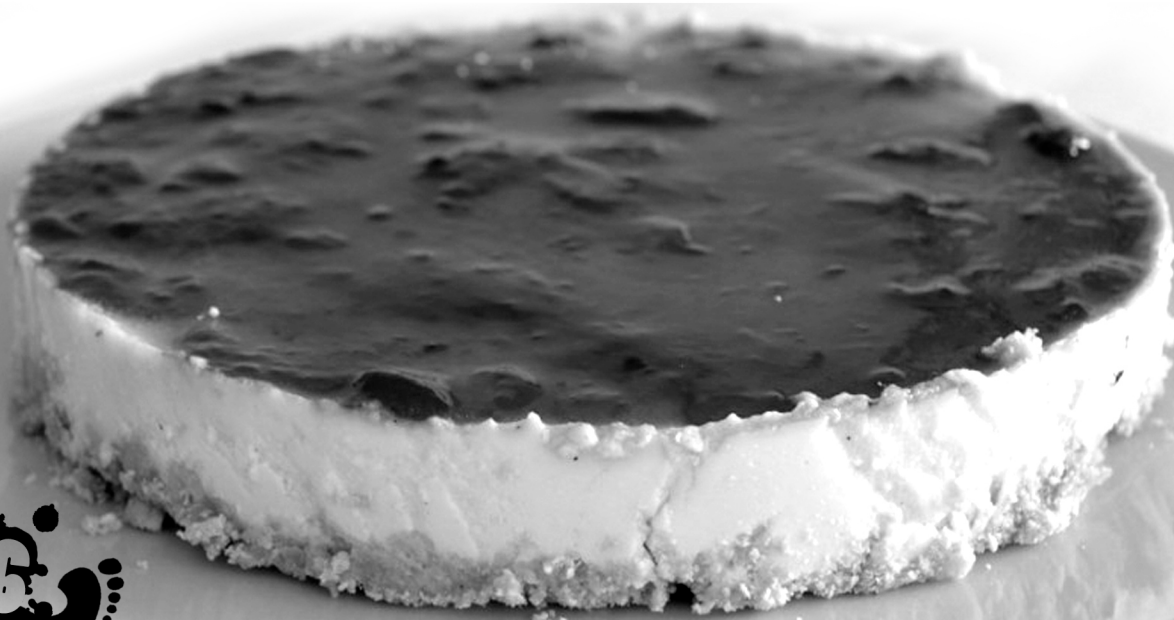
mugurdi edo marrubi(2)....

Gailetak apurtu(3).... egin arte. Gero, margarina berotu eta gailetekin nahastu ore bat eginez. Hori gure tartaren(4).... izanen da. Poliki-poliki, lortutako(5).... moldean zabaldu.

Esne beganoari agar-agar(6).... gehitu, eta sutan jarri. Irakiten duenean,(7).... bat utzi, eta, ondoren, sutik atera. Orduan, jogurtarekin nahastu eta limoia gehitu,(8).... tinko bat egin arte. Krema hori moldean bota, eta(9).... sartuko dugu. Ordu erdi luzez utzi hozten.

Krema sendotu denean, marmelada jarriko diogu gainean, tarta guztian zabalduz. Berriz hozkailuan sartu, jateko(10).... arte!

ON EGIN!



ERANTZUNAK



IZENAK IZAN (2-3. or.):

1- c; 2- a; 3- b; 4- g; 5- d; 6- e; 7- f

HITZ eta PITZ (4. or.):

1- b; 2- e; 3- a; 4- d; 5- c; 6- g; 7- f; 8-j; 9- i; 10- h

SUKALDEA DANTZAN (6. or.):

1- d; 2- e; 3- j; 4- f; 5- a; 6- i; 7- h 8- b; 9- g; 10- c

157. aleko sariketa erantzunak – LAN eta LAN –Noka- (3. or.):

1) dinat/zunan; 2) hintzen; 3) ditin/zidan; 4) nagon/dun; 5) zunan/zionan;
6) dinagu/gaitun; 7) noan/ninan; 8) bahaiz/eros iezadan.

ETXETIK PLAZARA lehiaketa

Gure lehiaketan parte hartzeko, ariketa baten erantzunak bidali beharko dituzu. Ale honetan, **5. 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:

ERRIGORA

Nafarroako produktuen sorta

157. aleko irabazlea:

Javier Azanza Barusko
Aurtizkoa

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 ekainaren 26a baino lehen bidal itzazu.

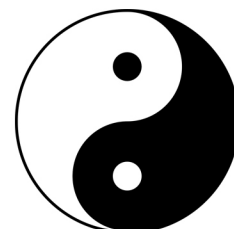


SARIRAKO ARIKETA

BITXILOREAK (5. or.):

a - _____
b - _____
c - _____
d - _____
e - _____

f - _____
g - _____
h - _____
i - _____
j - _____



UDAN ere, EUSKARAREN KILIKA!



- **LESAKAn**, 100 orduko **UDA IKASTAROAK**, Uztailan, abuztuan eta irailean, B1-5. urratsetik C1-EGArA
- **DONEZTEBEn**, abuztuan, **EGA-C1** ikastaroa (abuztuaren 6tik 31ra)

Bortziritan erroldatua bazaude, matrikula DEBALDE!

Informazioa eta matrikulak:

- Uda ikastaroak, 948 637 796 bortziriak@ikaeuskaltegiak.eus
- Doneztebeko EGA ikastaroa, 948 451 555 malerreka@ikaeuskaltegiak.eus

ikaeuskaltegiak.eus

Aldizkari honen egileak:
**Bortziriak eta
Malerrekako IKA
Euskaltegiak**

Diseinua, marrazkiak
eta maketazioa:

Joseba Larratxe

Laguntzaileak:

**Nafarroako
Mendialdeko
EUSKARA
MANKOMUNITATEAK**



ZOZKETARAKO DATUAK

Izen-abizenak:.....
Helbidea:..... Herria:.....
Telefonoa:..... Adina:.....

HORRA GURE HELBIDEAK

Bortziritako IKA Euskaltegia.
Arretxea 22, 31770 Lesaka.
bortziriak@ikaeuskaltegiak.eus

Malerrekako IKA Euskaltegia.
Rosa seminario 6, behe, 31740 Doneztebe.
malerreka@ikaeuskaltegiak.eus

