

6. SAIOA

Nire herriko produktuak Navarra

IRAKASLEARENTZAKO GIDA



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA
ESKOLA

6/

Nire herriko
produktuak
Nafarroa



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA
ESKOLA



Hazteko energia

Hazteko energia



Fitxa teknikoa

SAIOAREN LABURPENA

- Tokiko produktuaren gaineko informazioa.
- Babestutako Jatorri Deituraren gaineko informazioa.
- Jarduera: “Elikagaiak sailkatu”.
- Jarduera: “Gaur zeu sukaldari”.
- Jarduera: “Chef bihurtu!”.

HELBURU ZEHATZA

- Tokiko produktuak baloratzea elikaduraren kalitatearen berme bezala.
- Kultura sentsibiltatea sustatzea sukaldaritzaren bitartez.

EDUKIAK

Tokiko produktua.
Babestutako Jatorri Deitura.
Sasoiko produktuak.

FUNTSEZKO GAITASUNAK

1. Hizkuntza-komunikazioa.
2. Matematika-gaitasuna eta oinarrizko gaitasunak zientzia eta teknologian.
3. Gaitasun digitala.
4. Ikasten ikastea.
5. Gaitasun sozial eta zibikoak.
6. Ekimen-sena eta ekintzailtza-espiritua.
7. Kontzientzia eta espresio kulturalak.

Saioaren garapena

Eskualdeetako klimak, geografiak eta historiak zein kultura herentziak elikagai jakin batzuk kontsumitu, elaboratu eta lantzea dakarte. Horrexerri deitzen diogu tokiko produktuak.

Saio honetan ikasleak tokiko produktu eta Jatorri Deituren onurak ezagutuko ditu.

Behin bukatuta, ikasitakoa martxan jartzeko jarduerak egingo ditu.

Tokiko produktuaren onurak

Tokiko produktuak eskualde jakin batean ekoiztu, prozesatu eta banatutakoak dira, eta horiek identifikatzen dituzten ezaugarri propioak dituzte.

Tokiko produktuen onurak:

1. Garraiatzeko distantziak laburragoak direla-eta, freskoagoak dira.
2. Zaporea eta nutrizio propietateak hobeto gordetzen dituzte.
3. Garraiatzeko distantziak laburragoak izanda, atmosferari igorritako CO2 emisioak eta gastuak aurrez daitezke.

4. Kalitate handiko produktuak diren aldetik, goxo daude beti.
5. Gure herriko zaporeak gozatu eta ezagutzea ahalbidetzen digute.
6. Eskualdeen arteko turismo gastronomikoa sustatzen dute.
7. Denboran zehar lehenaldiko tradizioak eta ohiturak zaintzen laguntzen dute.
8. Bizi garen inguruarekiko loturak ezarri eta ezagutzea ahalbidetzen digute.
9. Tokiko produktuak ekoizteak eskualdearen garapen ekonomikoa dakar.
10. Gure komunitatea aberasten laguntzen dute.

6. SAIOA NIRE HERRIKO PRODUKTUAK

HAZTEKO ENERGIA
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

Tixek eta Loyk erakutsi digute zein garrantzitsua den egunerokoan elikadura orekatua izatea, mota guztietako neurriz hartuta.

Baina, uste al duzue munduan berberak direla elikagai horiek?

Ezetz da erantzuna, izan ere, jaten ditugun elikagaia desberdinak dira gauden lekua zein den.

Eskualdeetako klimak, geografiak eta historiak zein kultura herentziak elikagai jakin batzuk kontsumitu, elaboratu eta lantzea dakarte. Horrexerri deitzen diogu tokiko produktuak. Ezagunak egiten al zaizkizue? Aurrerago Tixek eta Loyk zer edo zer gehiago kontatuko dizute.

1/ Tokiko produktuaren onurak

Tokiko produktuak eskualde jakin batean ekoiztu, prozesatu eta banatutakoak dira, eta horiek identifikatzen dituzten ezaugarri propioak dituzte.

Ezagutzen al dituzue tokiko produktuek dituzten onura guzti-guztiak? Ikus ditzagun:

1. Garraiatzeko distantziak laburragoak direla-eta, freskoagoak dira.
2. Zaporea eta nutrizio propietateak hobeto gordetzen dituzte.
3. Garraiatzeko distantziak laburragoak izanda, atmosferari igorritako CO2 emisioak eta gastuak aurrez daitezke.
4. Kalitate handiko produktuak diren aldetik, goxo daude beti.
5. Gure herriko zaporeak gozatu eta ezagutzea ahalbidetzen digute.
6. Eskualdeen arteko turismo gastronomikoa sustatzen dute.
7. Denboran zehar lehenaldiko tradizioak eta ohiturak zaintzen laguntzen dute.
8. Bizi garen inguruarekiko loturak ezarri eta ezagutzea ahalbidetzen digute.
9. Tokiko produktuak ekoizteak eskualdearen garapen ekonomikoa dakar.
10. Gure komunitatea aberasten laguntzen dute.

- 2 -

Ba al zenekiten?

Nekazarien, abeltzaintzen eta kontsumitzaileen interesari esker, elikatze-kulturaren zaporeak, tradizioak eta lehenaldia berreskuratzen ari dira.



Babestutako Jatorrizko Deitura (B.J.D.)

Gaur egun, merkatua internazionalizatzek tokiko produktu asko eta asko kaltetzea ekarri du.

Babestutako Jatorri Deitura (B.J.D.) delakoak sortu ziren elikagaia horien ekoizpena babestu, nabarmendu eta garrantzi handiagoa emateko.

Hala ere, produktu guztiek ez dute B.J.D.rik. Eskakizunak betetzen dituztenak baino ez dute lortzen.

Babestutako Jatorri Deitura zigiluak baieztatzen du...

- ... produktu bat eskualdekoa bertakoa dela.
- ... jatorriak berezko ezaugarriak ematen dizkiola.
- ... ekoizpen osoa bertan egiten dela.



Sasoiko produktuak

Bizitza zikloaren arabera, heldutasun punturik onenean dauden elikagaiak dira. Gehienak frutak eta barazkiak dira. Honako onura hauek dituzte:

1. Nutrizio-ekarpen handiagoa eta zapore hobea, euren ezaugarriei eusten baitiete.
2. Dirua aurreztea. Denak aldi berean ekoizten direnez eta eskaintza handiagoa egonda, prezioak behera egiten du.
3. Ingurumenari begirunea; izan ere, produktuen ziklo naturalari eutsi eta elikagai bakar baten laborantza intentsiboa saihesten da.

Urte osoan, sasoiko fruta eta barazkiez gozatu ahal dugu.

Horren adibide gisa, laranja. Nahiz eta urte osoan hartu, neguko produktua da. Kontsumitzeko garairik onena urtariletik apirilera artekoa da.

Ba al zenekien?

Babestutako Jatorri Deitura desberdinak existitzen dira produktua zein den.

Nafarroako produktu tipikoenetarikoz batzuk:

- Erronkariko Gazta
- Lodosako Pikillo Piperra
- Nafarroako Olia
- Nafarroako Ardoa
- Nafarroako Zainzuria
- Tuterako Orburua

6. SAIOA NIRE HERRIKO PRODUKTUAK - NAFARROA

HAZTEKO ENERGIA
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

3/ Sasoiko produktuak

Bizitza zikloaren arabera, heldutasun punturik onenean dauden elikagaiak dira. Gehienak frutak eta barazkiak dira. Honako onura hauek dituzte:

1. Nutrizio-ekarpen handiagoa eta zapore hobea, euren ezaugarriei eusten baitiete.
2. Dirua aurreztea. Denak aldi berean ekoizten direnez eta eskaintza handiagoa egonda, prezioak behera egiten du..
3. Ingurumenari begirunea; izan ere, produktuen ziklo naturalari eutsi eta elikagai bakar baten laborantza intentsiboa saihesten da.

Urte osoan, sasoiko fruta eta barazkiez gozatu ahal dugu.

Horren adibide gisa, laranja. Nahiz eta urte osoan hartu, neguko produktua da. Kontsumitzeko garairik onena urtariletik apirilera artekoa da.

Ba al zenekiten?
Nekazarien, abeltzaintzen eta kontsumitzaileen interesari esker, elikatze-kulturaren zaporeak, tradizioak eta lehenaldia berreskuratzen ari dira.

Nafarroako zenbait produkturen gainean galdetuz gero, baten bat esateko kapaz izango al zinateke?

Gure herriko zenbait produktuen izenak emango dizkizuet. Ezagunak egiten al zaizkizue?

- Erronkariko Gazta
- Lodosako Pikillo Piperra
- Nafarroako Olia
- Nafarroako Ardoa
- Nafarroako Zainzuria
- Tuterako Orburua

HAZTEKO ENERGIA
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

6. SAIOA NIRE HERRIKO PRODUKTUAK - NAFARROA

HAZTEKO ENERGIA
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

6. SAIOA NIRE HERRIKO PRODUKTUAK - NAFARROA

Cuaderno del alumno

Erronkariko Gazta

Erronkari haraneko hazta hau prestatzeko errezeta belaunaldiz belaunaldi, duela mila urte baino gehiago, pasatzen den sekretu ez idatzia da. Nafarroako artzainek haraneko larreetan ematen diete jaten ardi latx eta nafarrak.

Ardi horien esnez egindako gazta hau %100ean da naturala, eta oso itxura adierazgarria du. Gogorra bezain hauskorra da, barruan boli-zuri kolorea du, elefanteen adarrak bezalakoa. Kanpotik, berriz, zilindro baten itxura du, kolore nabar eta grisduna, eta urdindu trazakoa da. Hala ere, egon zaitezte lasai, ez du esan nahi gaizki dagoenik! Jaterako orduan, labana hartu eta azal hori kentzen zaio. Prest duzu bere zapore pikantedunaz gozatzeko.

**Lodosako Pikillo Piperra**

Nafarroako hego-mendebaldean lantzen dute piper hau, batzuen esanetan, urre gorri nafarra, hain zuzen. Bere itxura oso adierazgarria da. Gorri intentsioa, tamaina txikia eta punta pittin bat okertua.

Behin alerik onenak hartuta, erretzen dituzte. Geroago, berriro ere, banan-banan zuritu eta urik gabe eta substantzia kimikorik erabili barik zaintzen dituzte. Era horretan, memento oro zapore autentikoa gordetzen dute. Zapore gozo-gozoa eta hain famatu bihurtu dituen erre ukitu hori.

Hamaika modu dago jateko!

**Nafarroako Ardoa**

Nafarroako Jatorri Deiturak mota guztietako ardoak hartzen ditu bere gain, beltza, gorria eta zuria hain zuzen ere. Hala ere, ekoizpenaren %70 ardo beltza da.

Eta, ba al zenekiten mahatsa, ardo bihurtu baino lehen, mostoa dela? Behin mahatsak hartu eta zukua ateratu ostean, upeletan gordetzen da ondu dadin. Hala, mostoak alkoholdun ardoa izatera pasatzen da. Alde horretatik, ardoa gordeta ematen duen denbora zein den, mota diferenteak hartuko ditu: gaztea, ardo ondua, erreserba eta erreserba handia.

**Nafarroako Olio**

Nafarroako Olio egiteko Nafarroako hegoaldeko olibondoen fruitu freskorik onenak erabiltzen dira.

Fruta zapore kutsu berdeduna, mingotsa eta pikantea du. Olio honek, berezko ezaugarriak ditu klima mediterraneoaren baldintzak eta eskualdeko lurra direla-eta.

Produktu goxo-goxo hau, batzuen esanetan "urte likidoa", Arroniz, Empeltre eta Arbekina oliba %100ean naturalekin egiten da.



Zer ikasi dugu gaurkoan?

- Jatorri Deitura duten produktuak gure herrian ekoitzi, prozesatu eta banatzen direnak dira.
- Supermerkatuan ezagutuko ditugu kalitate zigiluei esker.
- Produktu hauek gure herrian ekoitzi eta banatzeak bertako jendearen garapen ekonomikoa dakar.

6. SAIOA NIRE HERRIKO PRODUKTUAK - NAFARROA

HAZTEKO ENERGIA
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

Nafarroako Zainzuria

Nafarroako zainzuria zainzuri zurien taldearena da, Ebroko erriberean hazten dena. Zainzuri berdearekin duen ezberdintasuna da zuria lurpean hazten dela, eguzkiaren izpiak hartu gabe. Horregatik gordetzen du zuri kolorea amaierara arte. Ba al dakizue zainzuriaren parterik ilunen eta bigunena? Jaten duzuen hori? Lurretik kanpo dagoena da, eguzkiak jotzen duen aldea, hain zuzen ere.



Tuterako Orburua

Nafarroako Erriberako beste altxorretako bat Tuterako Orburua dugu. Bere itxura dela-eta, ortuaren lorea ere daitzen dute. Tuterako Orburuak badu besteengandik ezberdintzen duen ezaugarriarik: hostoak ez dira erabat ixten. Batzuen harrituko bazarete ere, kaltzio piloa dute, esneak duen bezala, eta hezurak osasuntsu hazten laguntzen du. Gainera, hamaika modu dago jateko: egosiak, barazkiak bezala, menestra batean, entsalada batean gordin, galdarratzatuta eta irinduta, erreak, gisatuta...



Zer ikasi dugu gaurkoan?

- Jatorri Deitura duten produktuak gure herrian ekoitzi, prozesatu eta banatzen direnak dira.
- Supermerkatuan ezagutuko ditugu kalitate zigiluei esker.
- Produktu hauek gure herrian ekoitzi eta banatzeak bertako jendearen garapen ekonomikoa dakar.

- 8 -

Ikaslearen liburua

Ezohiko modu batean erabiliko dugu hizkuntza. Izan ere, hitzen sonoritate eta formarekin jolastuko gara. Baliabide hauek erabil ditzakegu horretarako: poesiak, errimak, igarkizunak, aho-korapiloak, kantak eta kaligramak.

Zehazki, kaligramak landuko ditugu. Hartara, euskal hizkuntzaren arloan eta/edo heziketa artistikoarenean sartu daiteke jarduera.

Ikasleak poema bat irakurri, ulertu, pentsatu eta, gero, idatziko du. Bukatzeko, ikusizko irudikapen bat egingo du harekin.

1. Jolas gaitzen elikagaien izenekin

Lehenik eta behin, ea “kaligrama” hitza ezagutzen ote duten galdetuko die irakasleak ikasleei. Ikasleek hitzak zer iradokitzen dien esango dute (eskua altxatuko dute erantzun aurretik). “-grama” bukaerari erreparatzeko esango diegu, baita bukaera hori duten beste hitz batzuetan pentsatzeko ere. Esanahiaren zati bat asmatzea lortuko dute horrela.

Jarraian, kaligramak zer diren azalduko zaie.

Bi hitz grekoren konbinazioaren emaitza da kaligrama hitza: ‘kállos’ (edertasuna) eta gramme (idatzizko zeinua).

Poemak iradokitzen duen gaia idazketaren bidez marrazten duen konposizio poetiko bat da kaligrama. Ikusizko poesia da.

Hitzak baliatu eta irudi bat osatzea, horixe da helburua. Poesiak adierazten duena bisualki ere adieraztea, hots, hitzekin marraztea.

Koadernoan dauden adibideak erakutsiko ditu irakasleak.

Haien ustez poema zertan datzan galdetzen ahal zaie ikasleei. Izan ere, frantsesez idatzi dago (Guillaume Apollinaire), eta litekeena da ez ulertzea.

SESIÓN 6 LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA

ENERGÍA PARA CRECER
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Actividades

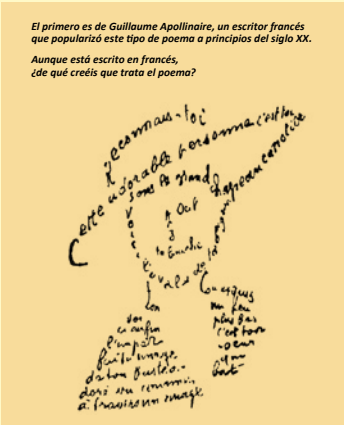
Los productos de mi tierra

1. Jugamos con los nombres de los alimentos

Como hemos visto, un caligrama es un tipo de poema visual que forma un dibujo con el texto. Ese dibujo representa el tema del poema. Puede ser un personaje, un animal, un paisaje o cualquier objeto que podáis imaginar!

¡Vamos a ver unos ejemplos!

El primero es de Guillaume Apollinaire, un escritor francés que popularizó este tipo de poema a principios del siglo XX. Aunque está escrita en francés, ¿de qué creéis que trata el poema?



- 6 -

Ikaslearen liburua

Gaztelau literaturan ere erabili dela baliabide hori azalduko die. Guillermo de Torre, adibidez, hauxe asmatu zuena 1923an.

Irakasleak adibide hau erakutsiko die, eta zer iruditzen zaien galdetu:

Bukatzeko, esango die, asko ikasi dutenez gure lurraldeko elikagaiez, kaligrama bat asmatu beharko dutela haiekin. Elikagaiekin osatutako kaligramen hainbat adibide erakutsiko dizkie:

Adibideak aztertu ondoren, esango die haien txanda dela eta gure lurraldeko produktuak oinarri hartuko dituen kaligrama bat egin behar dutela.

Aukeran, egindako lanak ikastetxeko korridorean jarriko direla esan ahalko die.

SESIÓN 6 LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA ENERGÍA PARA CRECER PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Actividades

Los productos de mi tierra

El siguiente es de Guillermo de Torre, un escritor español, y lo hizo en 1923. ¡Hace 95 años!

Como hemos estado aprendiendo mucho acerca de los productos de nuestra tierra, ¡vamos a crear caligramas con ellos!

Estos son ejemplos de caligramas con alimentos:

Fijaos en otro ejemplo:

- 7 -

SESIÓN 6 LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA ENERGÍA PARA CRECER PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Actividades

Los productos de mi tierra

Ahora es vuestro turno

a) En primer lugar, elegid un producto de nuestra tierra. Puede ser un alimento de temporada. Pensad en algo que os inspire y escribid un poema sobre ese alimento.

b) Después llega el momento de realizar el caligrama. Transformad el poema en un dibujo, cuya forma refleje el tema del poema; es decir, el alimento que habéis elegido.

- 8 -