

6/

# Nire herriko produktuak Nafarroa



**EROSKI**  
FUNDAZIOA

zurekin



**ELIKADURA**  
ESKOLA



Hazteko energia



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

Baina, uste al duzue munduan berberak direla elikagai horiek?

Ezetz da erantzuna, izan ere, jaten ditugun elikagaiak 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 dizuete.



## 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.

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



Ezagutzen duzue  
nekazaritza produktuak  
lantzen dituen inor?

Inoiz ibili al zarete nekazaritza  
produktuak biltzen laguntzen?



## 2/ 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.

**Ba al dakizue identifikatzen**  
**Jatorrizko Deitura duten**  
**produktuak?**





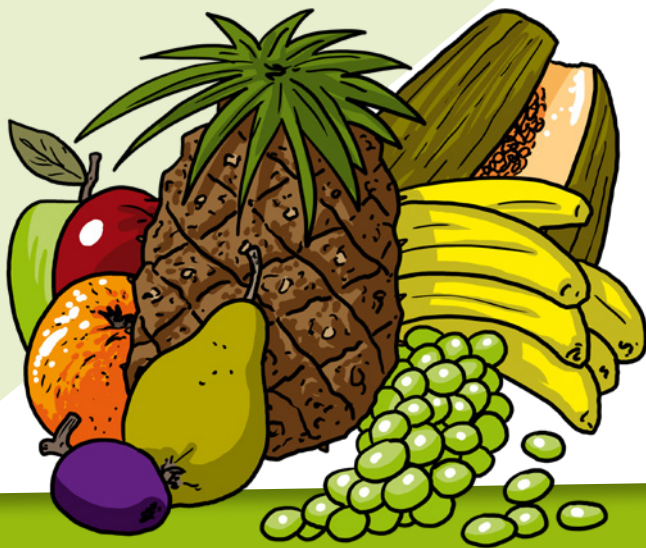
### 3/ Sasoiko produktuak

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

1. Nutrizio-ekarpen handiagoa eta zapore hobe, euren ezaugarriei eusten baitiete.
2. Dirua aurrezte. 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 produktuen 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



## 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 urdinu 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 atera 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.

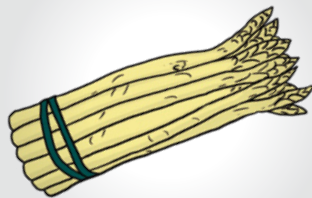
Fruta zapore kutsu berdeduna, mingotsa eta pikantea du. Olio honek, berezko ezaugarriak ditu klima mediterraneoaren baldintzak eta eskualdeko lurra direla-eta.

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



## Nafarroako Zainzuria

Nafarroako zainzuria zainzuri zurien taldearena da, Ebroko erriberan 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 deitzen dute. Tuterako Orburuak badu besteengandik ezberdintzen duen ezaugarririk: 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, galdarraztatuta 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.



# Jarduerak

Nire herriko produktuak · Nafarroa

## 1. Jolas gaitezen elikagaien izenekin



Ikusi dugun bezala, ikusizko poemak dira kaligramak; izan ere, testua bera baliatzen dute marrazki bat osatzeko. Poemaren gaia da, gainera, marrazkia. Pertsonaia bat, animalia bat, paisaia bat izan daiteke marrazkia, irudikatzen ahal duzun edozein gauza izan daiteke!

**Ikus ditzagun  
adibide batzuk!**

Lehena Guillaume Apollinairerena da. Idazle frantziarra izan zen, eta usu egiten zituen horrelakoak, eta jendartean zabaltu, XX. mendearen hasieran

Frantsesez idatzita badago ere, ziur gaude asmatuko duzuela zertan datzan. Bai?

Cette adorable personne c'est toi  
 sous le grand hêtre  
 de la forêt  
 tu es si belle  
 que je ne  
 puis plus  
 résister  
 à ton charme  
 et à ta beauté  
 qui me  
 rendent  
 fou.

# Jarduerak

Nire herriko produktuak · Nafarroa

**Bigarraena Guillermo de Torre idazle espainiarrarena da, eta gaztelaniaz dago. 1923an egin zuen, hots, duela 95 urte!**

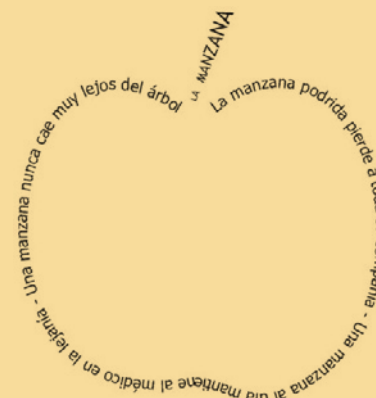
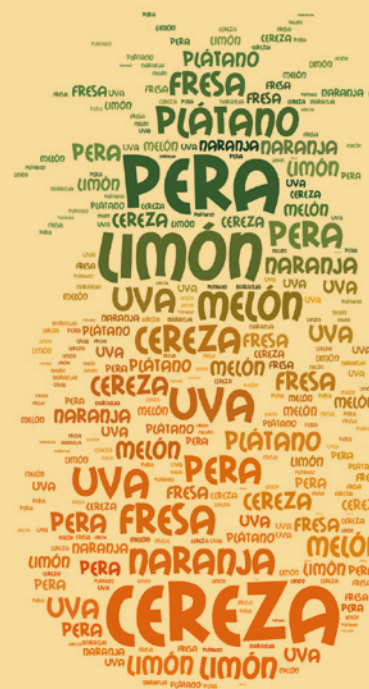
Una constelación pluricolor  
Un sol de repetición arroja  
El ventilador pirotécnico multi-  
Los cohetes braman sironas sobre la  
plica sus aspas deshilachadas.  
10000 proyectiles por minuto.  
y efimera topiza el cielo estival.

**Hona beste adibide bat:**

CAER LEVANTARSE APRENDER  
SOCIALIZAR DISFRUTAR QUERER  
AMAR REIR LLORAR APLAUDIR  
AYUDAR AL QUE LO NECESITE  
VER COSAS NUEVAS NO RENDIRSE  
DECIR SOLUCIONES NO PROBLEMAS  
BAILAR COMO SI NADIE TE VIERA  
CANTAR COMO SI NADIE TE  
ESCUCHARA  
NO RENDIRSE NUNCA

**Asko ikasi dugunez gure lurraldeko elikagaiez, egin ditzagun kaligramak haiekin!**

**Hona elikagaiekin egindako kaligramen hainbat adibide:**



## Jarduerak

Nire herriko produktuak · Nafarroa

Zuen txanda da orain!

a) Lehenik eta behin, aukeratu gure lurraldeko produkturen bat. Garaiko elikagairen bat izan daiteke. Hartu zerbait inspirazio-iturri eta idatzi poema bat elikagai horri buruz.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

b) Gero, kaligrama egin behar da. Marrazki bilakatu behar duzue poema, alegia, irudi bat osatu behar duzue, aukeratutako elikagaia erakutsi beharko duena.