

6/

Nire herriko produktuak Euskadi



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 internazionalizatzeak 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.**

Ba al dakizue identifikatzen Jatorrizko Deitura duten produktuak?



Babestutako Jatorri Deitura zigiluak baieztatzen du...

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



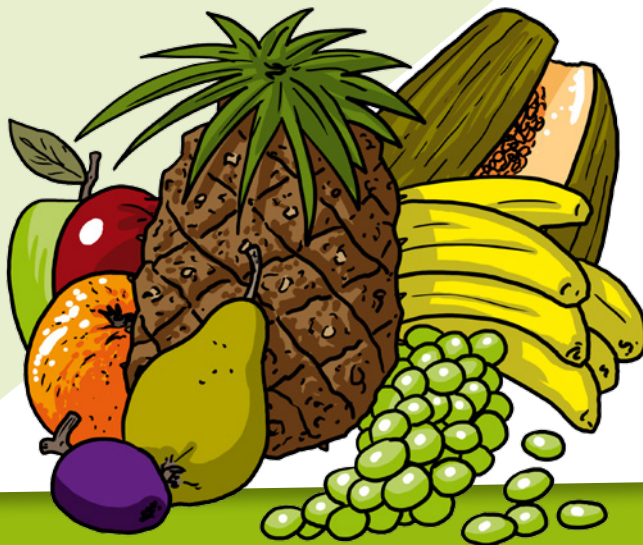
3/ Sasoiko produktuak

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 urtarriletik apirilera artekoa da.



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



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

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

- Idiazabal Gazta
- Gernikako Piperra
- Txakolina
- Euskal Okela
- Hegaluzea



Idiazabal Gazta

Gazta hau Euskadin jaiotako ardiengandik dator. Produktu hau ematen dutenak karrantzarrak eta latxak dira. Artzainek modu berean eman diete jaten duela milaka urtetatik.

Udaberrian, udazkenean eta neguan alturako bazka dauden lekuetara eramantzen dituzte beti. Negu hotza datorrela, haran beroenetara jaisten zituzten. Ardi horiek oso bereziak dira: Esnea otsailetik ekainera baino ez dute ematen, animalia bakoitzak 100 litro gutxi gorabehera. Ez dute esne askorik ematen, baina ematen dutena kalitate handia da, eta esne horrekin Idiazabal Gazta egiten da. Gero, gutxienez bi hilabetez egon behar da ontzen. Kolore horixka dute behiaren gaztakoa ez bezalakoa, koipe gehiago baitute. Hazteko behar dugun koipe hori hain zuzen ere. Gainera, kaltzio kopuru altua dute, zeinak hezurrak handiak eta indartsuak izateko balioko digun.



Gernikako Piperra

Baietz dakizue? Fruta edo ortuari bat jateko hazten eta ontzen utzi behar dugu. Hala ere, euskal piper mota honekin, salbuespena dugu. Gernikako piperra guztiz ontzen utzi ez den piper berdea da. Baia hau 6 eta 9 cm artean neurtzen du uzta jasotzeko garaian, eta kontsumitzeko unerik onenean dago, beraz, egun horretan bertan ontziratzen da jatortasun hori gal ez dezan. Mamia, berde kolorekoa, leuna, mehea eta zapora gozodunekoa da. Jateko modurik onena sarrerako plater moduan aurkeztea da, gatz pixka batekin. Hala, duen zaporea ez da ezkututzen bestelako zapora batzuekin.



Txakolina

Mahats berdeekin egindako ardoa da, euskal kulturari hertsiki lotzen zaiona. Bere izena "etxakoa" hitzetik dator "txakolina" eta "etxean egindakoa" esan nah du. Mahatsa ez da uzten guztiz ontzen eta hartzen da oraindik berde dagoela. Horrek egiten du ardoak fruta ikuturik ez izatea, ondutako mahatsaren kontrakoa, eta hala garraztasun puntu bat ematen dio ardoari. Beste ardo batzuek zenbait hilabetez uzten dira ontzen. Honek, ordea, 12 eguneko ontzea baino ez du behar. Kontuan hartu behar dugu mahastegiak nongoak diren: Arabako Txakolina, Gipuzkoako Txakolina, Getariko Txakolina edo Bizkaiko Txakolina.



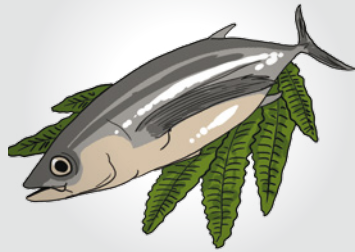
Euskal Okela

Euskal okela Europako onenatarikoa da, askoren ustez. Alde horretatik, euskal abeltzaintzek animaliak jaiotzatik zaindu, eta bizitza osoan artatzen dituzte. Hartzen duten elikadura euskal bazka eta kalitadedun pentzuak dira.



Hegaluzea

Hondarribia, Getaria, Bermeo, Ondarroa, Pasaia, Donostia eta Lekeitioko portuetatik datozkigu hegaluzea dakarten itsasontziak: Iparraldeko Hegaluzea edota hegaluze zuria. Kantauri Itsasotik desagertu ez eta duen haragi goxoaz gozaten jarraitzeko, ez sareaz harrapatzen. Izan ere, hala eginez gero, ez lukete denborarik izango ugaltzeko. Arrantzaleek banan-banan harrapatzen dituzte kanaberaz, espeziearen jasangarritasunari eutsi eta sareen bidezko arrantzak dakarren zapalketa saihesteko.



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 · Euskadi

Gogora ditzagun elikagaien multzoak:

1. Multzoa: Esnekiak eta deribatuenak.

Multzo honetan esnea eta hortik datozen elikagai guztiak ditugu: jogurtak, gazta, gaztanbera eta esnez egindako bestelako postreak. Proteinak ematen dizkigute (ezinbestekoak ditugu hazi eta ehunak konpontzeko), karbono hidratoak eta koipeak. Horretaz gain, kaltzioa eta D bitamina maila altua dute, ezinbestekoak hezur sendoak izateko.



2. Multzoa: Elikagai proteikoak.

Multzo honetan haragia, arraina, arrautzak eta fruitu lehorrak ditugu. Multzo honetako elikagaik proteinadunak dira eta gure ehunak eta giharrak eratzen laguntzen dute; B multzoko bitaminak eta gatz mineralak, batez ere burdina, nekerik ez hartzeko eta adimen-azkartasuna bizkortzeko ezinbestekoa.



3. Multzoa: Elikagaiak, lekaleak, zerealak eta tuberkuluak.

Lekaleak nutrizioan oso produktu komenigarria dugu, proteina kopuru altua dutelako. Ekarpemaila areagotu daiteke zerealekin tartekatuz gero (adibidez, dilistak arrozarekin janaz). Lekaleek proteina pilo bat ematen digute, zuntza (oinarrizko osagaia gure osasunerako), karbono hidratoak, mineralak (burdina edo kaltzioa, kasu) eta B multzoko bitaminak. Horri guztiari honakoa gehitu behar zaio: koipe maila eskasa dute. Zerealek, arrozak edo gariak, eta bere deribatuek, pastak, irinak, ogiak edota artoak kasu, karbono hidrato franko ematen digute. Patata dugu gure elikadurako tuberkulurik garrantzitsuena karbono hidratoez gain, zuntza, proteinak, B bitaminak eta burdina.



Jarduerak

Nire herriko produktuak · Euskadi

4. Miltzoa: Barazkiak eta ortuariak.

Gehienek ur kopuru altua dute, %80-90 artean, eta bertan gatz mineralak eta bitaminak daude. Gainera, zuntz kopuru handia ematen digute. Bitamina eta mineral kopuru handiari eusteko, komenigarria dugu ur gutxirekin egostea jan baino lehenago edo entsalada batean gordin uztea.



5. Miltzoa: Frutak.

Mineral eta bitamina asko ematen digute. Gehienek ur kopuru altua dute, %80-90 artean, beraz, ekarpen kaloriko baxua dute oso. Zenbaitzuek karbono hidrato proportzio handiagoa dute (banana, mahatsak) edo koipea (ahuakate) eta energia gehiago ematen digute. Fruta egarri zauden momentuetarako edota zuen gustuko kirola praktikatzen baino lehenagorako egokia da oso.



6. Miltzoa: Koipean, olioia eta gurina.

Energia handiko elikagaiak ditugu. Gainera, jakiei zaporea ematen diete, eta horrexegatik gure plateretan garrantzidunak.

Oliba olioia landare-koipeduna da. Gure sukaldaritzan oso osagai garrantzitsua. Osasunerako onuragarria dela frogatu da, batez ere, sistema kardiobaskularrerako (bihotza, zainak, arteriak...).



Jarduerak

Nire herriko produktuak · Euskadi

Sailkatu elikagaiak

Taulan kokatu honako elikagai hauek, zein multzotakoak diren kontuan hartuz:

Idiazabal Gazta, Gernikako Piperrak, Hegaluzea, Arabako Patatak, Euskal Bildotsa, Ibarako piperminak, Tolosako Babarrunak, gurina, espinakak, banana, jogurta, tomatea, patatak, espagetiak, kalabazina, izokina, oilaskoa, oliba olioia, letxuga, intxaurreak, muxika, ogia, esnea, zerealak, dilistak, meloia, mamia, arroza, legatza, azenarioa, ahuakatea.

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



Jarduerak

Nire herriko produktuak · Euskadi

Gaur zeu sukaldari

Ezagutzen al duzu zure herriko sukaldaritza? Zeintzuk dira zure herriak dituen plater tipikoak? Ezagutu ditzagun! Egin jauzia sukaldera!

Guztion artean **errezeta-liburutxoa** egingo dugu. Elkarrek arteko lana da, eta denok izango zarete protagonistak...

Zenbat talentu aterako den!

1

Lehenengo eta behin, bakoitzak etxean idatziko du bere herriko **plater tipiko baten errezeta**. Laguntza eskatu ahal diozue **familiari**. Horretaz gain, platerari argazkia edo marrazkia gehituko dio. **Sekretua** izango da... Ikaskideek ez dute jakin beharko zein errezeta aukeratu duzuen.

2

Gero, **klasean** ordurako, zuon **errezetak elkartuko** dituzue modu atsegin batez.

Nola egingo dugu?



Jarduerak

Nire herriko produktuak · Euskadi

Ikasleek kideen errezetak asmatu beharko ditu bakoitzak emango dituen pisten laguntzaz:

1. pista: Klasideei osagaiak irakurri

2. pista: Klasideei prestatzeko modua irakurri

Oraindik asmatu ezinean?

3. pista: Zure plateraren argazkia edo marrazkia erakutsi

Nahi izanez gero, zergatik plater hori aukeratu duten, nork lagundu dion, hautatutako tokiko produktuak edota prestatzen zaila egin zaion azaldu ahalko dute.

Nire errezeta:

OSAGAIAK

PRESTATZEKO MODUA

