

Zenbat kafe hartzen dituzu egunean?



Kafeari buruz denetarik entzun dugu, ona dela bezainbat aldiz, txarra dela. Jarduera honetan kafearen eta tearen onura eta arriskuen inguruko informazioa duzu.

Ariketa hauek egin ditzakezu:

- Pasartea entzun aurretik, sarrerako galderei erantzun eta gelakideen erantzunekin konparatu.
- Audioak entzun ondoren, ulermena lantzeko bi ariketa.
- Adituaren hizkera geografikoki kokatu.
- Ahalera landu.

Kafeari neurria hartzen

Audioa entzun baino lehen, erantzun ondoko galderei eta ikaskideen erantzunekin alderatu.



Elikadura osasuntsua izateko, zenbat kafe har daitezke egunean? Lau kafe hartzea osasuntsua dela esango zenuke?

- *Nire ustez, nire iritziz.....*
- *Hori, ordea,.....*
- *Nik ere uste dut.....*

Zapore desberdinak

Entzun audioa eta jarraian dauden esaldiak egia ala gezurra diren adierazi.



<https://labur.eus/wkcG3>



	Egia	Gezurra
Egunero errepikatzen diren aktibitateetan teak erreflexu gaitasuna hobetzen du.		
Robusta izeneko kafe espeziea supermerkatuetan aurkitzea zaila da.		
Kafeak dituen propietate antioxidatzaileak kafeinagabeen ere aurki ditzakegu.		
Elikadura osasuntsuaren barne sartzen da egunean bost kafe hartzea.		
Propietate aldetik hoberena torrefaktua da.		
Arabicak kafeina gehiago du Robustak baino.		
Arabica kafe espeziea Robusta baino garestiagoa da.		
Deskafeinatuak, izenak dioen bezala, ez du kafeinarik.		



Helburu bakoitzerako te mota bat

Adituak teari buruz ematen duen informazioa entzun ondoren, erabaki kasu bakoitzean zein te mota aukeratuko zenukeen. Kasu batzuetan erantzun bat baino gehiago dira zuzenak.



<https://labur.eus/n1GuH>



	Te zuria(k)	Te berdea(k)	Te gorria(k)	Te beltza(k)
Kafea utzi nahi duzu, baina hark ematen duen estimulazioa galdu gabe.				
Gantza, koipea gutxitzen laguntzen du.				
Digestio prozesuetan laguntzeko erabiltzen da.				
Lauen artean kafeina kantitate txikiena du.				
Camellia sinensis izeneko landaretik dator.				
Hortzetako txantxarraren prebentzioan laguntzen du.				
Defentsak igotzeko egokia da.				



Nongo hizkera du adituak? (I eta II)

Elkarrizketatuaren hizkerak baditu berezitasun batzuk doinu eta lexiko aldetik. Ondoko aukerak ikusita, nongo hizkera dela esango zenuke?

Bizkaiko kostaldea	Gipuzkoako erdialdea	Nafarroako iparraldea	Arabako ekialdea

Zertan antzeman diozu nongoa den? Idatzi, hizkera kokatzen lagundu dizuten izen, aditz, edo esamoldeak:



Kafea har dezaket?

Irrati-esatariak ez daki ziur gustuko dutenek nahi adina kafe hartzeko aukera duten, eta galdetu egin du: *Beraz, kafea gustuko dutenek beldurrik gabe har dezakete?*

KONTUAN IZAN

Gaitasuna edo ezintasuna adierazteko, "ahal izan" eta "ezin izan" erabiltzeaz gain, **ahalezkoa** erabiltzen dugu euskaraz.

Adibidez: - *Kafea gustuko dutenek beldurrik gabe hartu ahal dute?*

- *Kafea gustuko dutenek beldurrik gabe har dezakete?*

ADI: ahalera erabiltzen dugunean aditz batzuk amaiera galtzen dute: har(tu), konpon(du), konta(tu), etor(ri), ikas(i).

Adibidez: - *Nirekin kafea hartzera etor zaitezke?*

- *Audioa entzunda, ze te-mota dauden ikas dezakegu.*

SALBUESPEN BATZUK (aldatzen ez diren aditzak): esan, igo, egin, erre, izan, egon, atera, jan, edan....

Adibidez: *Kafea hartzen baduzu, adiago, kontzentratuago, egon zaitezke lanean.*

Esaldiok berridatziko dituzu ahalezko orainaldia erabiliz?

Erretze-prozesuaren arabera ere sailkatzen ahal ditugu.

Kopuru hori elikadura osasuntsu batean sartzen ahal da.

Zenbat kafe hartu ahal ditugu egunean?

Biek lagundu ahal dute atentzioan eta errendimenduan.

Hostoen idortzeko prozesua aldatuta, sailkapena aldatzen ahal da.

Te beltza izan ahal da kafearen ordezkoa.



ERANTZUNAK

Zapore desberdinak

	Egia	Gezurra
Egunero errepikatzen diren aktibitateetan teak erreflexu gaitasuna hobetzen du.		✓
Robusta izeneko kafe espeziea supermerkatuetan aurkitzea zaila da.		✓
Kafeak dituen propietate antioxidatzaileak kafeinagabearen ere aurki ditzakegu.	✓	
Elikadura osasuntsuaren barne sartzen da egunean bost kafe hartzea.	✓	
Propietate aldetik hoberena torrefaktua da.		✓
Arabicak kafeina gehiago du Robustak baino.		✓
Arabica kafe espeziea Robusta baino garestiagoa da.	✓	
Deskafeinatuak, izenak dioten bezala, ez du kafeinarik.		✓

Helburu bakoitzerako te mota bat

	Te zuria(k)	Te berdea(k)	Te gorria(k)	Te beltza(k)
Kafea utzi nahi duzu, baina hark ematen duen estimulazioa galdu gabe.				✓
Gantza, koipea gutxitzen laguntzen du.			✓	
Digestio prozesuetan laguntzeko erabiltzen da.			✓	
Lauen artean kafeina kantitate txikiena du.	✓			
Camellia sinensis izeneko landaretik dator.	✓	✓	✓	✓
Hortzetako txantxarraren prebentzioan laguntzen du.	✓	✓		
Defentsak igotzeko egokia da.	✓	✓		

Nongo hizkera du adituak? (I eta II)

Bizkaiko kostaldea	Gipuzkoako erdialdea	Nafarroako iparraldea	Arabako ekialdea
		✓	

Hizkera kokatzen laguntzen duten izen, aditz, edo esamoldeak:

Erran, bertze, ostatu, estomaka, izanen zen, guttiago...

Kafea har dezaket?

Esaldiak berridatzita:

Erretze-prozesuaren arabera ere sailka ditzakegu.

Kopuru hori elikadura osasuntsu batean sar daiteke.

Zenbat kafe har ditzakegu egunean?

Biek lagun dezakete atentzioan eta errendimenduan.

Hostoen idortzeko prozesua aldatuta, sailkapena alda daiteke.

Te beltza izan daiteke kafearen ordezkoa.



TRANSKRIPZIOA

Gorka Otaegi.- Kafeak bizitza luzatzen du; kontuz kafearekin, tentsioa dantzan jartzen duelako; kafea edaten baduzu, ez duzu lorik egingo gauean, ez duzu begirik bilduko; kafea hartzen baduzu, adiago, kontzentratuago, egon ahal izango duzu lanean. Itziar, jarri iezaguzu, mesedez, argi pixka bat, behar dugu eta....

Itziar Andueza.- Bai, bai.

Gorka Otaegi.- eta jakin nahi dugu ea kafeak zein onura dituen, zein arrisku, baldin badauzka, zenbat hartu behar dugun, eta... nola hartzea komeni den kafe hori.

Itziar Andueza.- Bai, bueno, lehendabiziko, igual, aipatu kafe motak, ez? E, kafea bi espezie ezberdinetatik dator, bat Coffea Robusta deitzen dena, eta bertzea (bestea) Arábica. Orduan, ezagunena eta merkeena, adibidez, ostatueta eta supermerkatuetan aurkitzen duguna Robusta da, ehunekoaren laurogeita hamabosta Robusta izenekoak, eta hau (honek) kafeina hiru aldiz gehiago du Arabicarekin konparatuz. Bertzea (bestea), Arabica, garestiagoa eta pixka bat bereziagoa da.

E, eta gero, erretze-prozesuaren arabera ere sailkatzen ahal ditugu ez? Hor arautu dezakegu kafea naturala dena, bertze (beste) bat torrefacto (torrefaktua) eta bertzea (bestea) mezcla (nahasketa) edo jartzen duena, ez? Normalean hoberena naturala izanen da, propietate aldetik eta, e, hoberena.

Gorka Otaegi.- Kafeina berez ona al da? Edo txarra al da?

Itziar Andueza.- Ona da, bai. Hor kontutan hartu behar da, bada, lehenago hasi zaren bezala, adibidez, tentsioa altua dugunean, haurdunaldian, edo horrelako momentuetan, agian, kontuz ibili, baina bertzela (bestela) kafeinak propietate onak ditu, bai.

Gorka Otaegi.- Deskafeinatua hobe?

Itziar Andueza.- Propietate aldetik, berdinak. Aipatu behar ditugun onura horiek ez dira bakarrik kafeinagatik, ez dago...

Gorka Otaegi.- Kafeina kentzeko ez diote inolako....

Itziar Andueza.- Ez, beti...

Gorka Otaegi.-substantzia kimikorik gehitzen.

Itziar Andueza.- Normalean ez. Bai kafeina pixka bat izaten du beti, bertzerik (besterik) ez.

Gorka Otaegi.- Bueno, beraz, kafeak bizitza luzatzen du, Itziar?

Itziar Andueza.- Ba... hori dio, macro estudio (makro-azterketa) bat egin dute.... Emaitez diotenez, bada, bai, bizitza luzatzen du, eritasun kardiobaskularrak gutxitu, eta sistema digestiboa (digestio-sistema) hobetzen duela ere adierazten dute. Kafeak mila baino gehiago substantzia kimikoak ditu konposizioan, eta hauetako aunitz (asko) antioxidanteak (antioxidatzaileak) dira; antioxidante (antioxidatzaile) hauek polifenolak izenekoak, eta honen propietateak dira onuragarriak. Eta erran (esan) dugun bezala, bada hori bai, propietate hauek bai kafeina duen kafean, baita deskafeinatuan ere agertzen dira.

Gorka Otaegi.- Beraz, kafea gustuko dutenek beldurrik gabe har dezakete?

Itziar Andueza.- Printzipioz bai, hiru eta bost kafeen inguruan elikadura osasuntsu baten sartzen ahal da.

Gorka Otaegi.- Egunean?

Itziar Andueza.- Egunean.

Gorka Otaegi.- Teari buruz ere galdetu nahiko nizuke. Jende askok tea nahiago izaten du.

Itziar Andueza.- Hemen, kafea bezala, printzipioz bai, ez dago arazorik, osasun aldetik biak onak dira. Bai, nerbioen aldetik eta estomakan (urdailean) arazoak dituenarentzat, batez ere, hobe dugu tea aukeratu kafea baino, baina propietate aldetik biak onak dira. Hemen desberdintasuna da kafea eta tearen artean, adibidez, kafea (kafeak) erreakzio eta reflejua (erreflexua), reflejuaren (erreflexuaren) kapazitatea (gaitasuna) hobetzen du, eta monotonoak edo errepikatzen diren aktibitateetan normalean lagungarriagoa da. Baina tea, ordez, bada, ingurua aztertzeke, behatzeko kapazitateko-eta (gaitasunerako) hobeagoa; eta ikasteko momentutan, printzipioz, biek lagunduko dute atentzioan eta errendimenduan, baina nerbioak eta estresa dugun momentutan, agian hobe tea aukeratzea.

Gorka Otaegi.- Eta gero, teen artean ere badago hor aukera desberdina, ezta?

Itziar Andueza.- Bai.

Gorka Otaegi.- Daude..., te zuria dago, berdea, gorria, beltza. Te guztiek balio dute eta dituzte propietate berberak, ala?

Itziar Andueza.- Printzipioz antzekoak, zeren denak landare berdinetik (beretik) heldu dira, denak camellia sinensis izeneko landaretik heldu dira, baina fermentazio (hartidura) eta hostoen idortzeko prozesuaren arabera, bada, sailkapena aldatzen da. Hemen, e, adibidez, kafeina kantitatea aldatzen da, te zuria gutxiena duena izanen da, gero berdea, ondotik gorria, eta azkenengoa beltza. Beltza izanen zen (izango litzateke) kafearen sustituto (ordezko) antzekoa, ez? Estimulazioa nahi dugunean. Printzipioz te zuria eta berdea minbiziaren prebentzioan, hortzetako karieetan, antioxidantea (antioxidatzailea), e, bihotzeko eritasunen prebentzioan, defentsak igotzeko, kolesterola, guzti honentzat (honentzat guztia-erentzat) osasun aldetik, adibidez, propietate hobeagoak izanen zituen (izango litzateke) zuriak edo berdeak.

Gero te gorria dago. Te gorria erabiltzen da gehiago, bada, digestibo prozesutan (digestio prozesutan), bueno, diuretiko bezala, grasa (gantza) gutxitzen laguntzen du. Hau, kafeina pixka bat gehiago daukanez, normalean pisua galtzeko lagungarriagoa izaten da.

Gorka Otaegi.- Aktibatu egiten gaituelako, ezta?

Itziar Andueza.- Hori da, hori da. Eta ja, azkenik, bada, te beltza erran (esan) dugunez. Te beltza, gustua, bueno, nik gustukoa dut, baina gustua fuertea da, eta estimulante (estimulatzaile) bezala hoberena izanen zen (izango litzateke).