

Prototipikoak eta makrobiotikoak



Aurkezpena

Sekuentzia honetan jarduera hauek egin ditzakezu:

- Audioa entzun eta horren ulermenarekin lotutako galderei erantzun.
- Testua osatu, falta diren esaldiak txertatuz.
- Testuan falta diren hitzak jarri.
- Esaldiak osatu, baldintza+bezala egitura erabiliz.
- Gaiaren inguruko eztabaida, bakoitzak rol bati eutsiz.



Egia ala gezurra

Entzun Maialen Lujanbiok gure artean dauden jateko estiloei buruz egin duen hausnarketa, eta esan ondorengo esaldiak bat datozen ala ez berak diotenarekin.



	Egia	Gezurra
Jende makrobiotikoak gaizki sentiarazten zaitu, jaten duzun horrekin zure gorputza izorratzen ariko bazina bezala.	☐	☐
Kontuak kontu, euskaldunok beti konponduko ditugu gure arazoak mahai baten bueltan.	☐	☐
Beti bezala, gure inguruan janariaz gehien hitz egiten dutenak euskaldun tradizionalak, prototipikoak, dira.	☐	☐
Makrobiotika eta gai hauek ez dira hain ezagunak zenbait lekutan, Valentzia aldean, esaterako.	☐	☐
Oso modu nabarmenean ez bada ere, dieta tradizionalaren jarraitzaileak saiatzen dira bere jateko modua inposatzen.	☐	☐
Euskaldunok gaitz larriren bat dugunean, gorputza garbitzeko dauden etxe horietara jo ohi dugu.	☐	☐

Testua osatzen

Irratsaioaren transkripzioa daukazu hemen, zenbait esaldi kenduta. Jarri kendutako zatiak bere lekuan.

Topikoak dio euskalduna dela munduan, jateko eta edateko sobran dutenen artean, jan ahala janariaz hitz egiteko kapaz den espezie bakarra. Eta esango nuke, gezurra badirudi ere, gaur egun janariaz gehien hitz egiten duena ez dela euskaldun prototipikoa. Gaur egun, parajeotan, (1) eta bereziki, fede berrira iritsi berriak eta misiolari bokazio-puntu bat duten horiek. Horiek dira orain euren arroz, olo eta artatxiki beste konturik gabe; euren kinoa, sarrazeno eta azuki saltsa bat izaten zuten gure lehengo elkarrizketa haien idortzaileak. Azkenerako, norbera ere jarri egiten da: tofu eta seitan izena duten izate igarri ezineko zera horiek jatera; eta gozatzer, inkluso.

Nik uste nuen kontu hau zabaldua zela. Baina denbora asko ez dela, Valentzian tokatu naiz mahai-buelta batean, hango jende gazte, konprometitu edo..., gutxienez gu bezain guai baden jende baten artean, eta han kontu-kontari ari ginela nik makrobiotika aipatu nuenean, denak euskaraz ari banintz bezala geratu zitzaizkidan begira. Ez zutela ulertu, alegia, ez zekitela zer zen makrobiotika, guretzat hemen eguneroko ogia, espeltazko eta integrala dena. Ordutik zer-pentsa nago: ez dakit beste inor baino bizkorragoak garen, (2) . Euskaldunez beteta daudela barau- eta garbiketa-etxe guztiak, hori bai; eta ez naiz ari gaitz larriren batek hartara behartutako jendeaz. Besteez ari naiz. Obsesio koxkorra daukagu hemen jatearekin, eta jana obsesio bihur ez dadin bilatzen duen jate-modua ere bueltan-bueltan bera bihurtzen da obsesio.

Euskaldun prototipikoa eta euskaldun makrobiotikoa: bi elizatako fededunak, batzuk San Martinenak eta besteak San Gaudencenak, eta bi horien artean beste guztiak: belarjaleak, beganoak, dieta paleolitikoa egiten dutenak, kroditarianoak.. Joan eta presta ezazu bazkari bat kuadrilla horrentzat! Sozietateko parrillan okurritzen bazaizu barazkiak jartzea erretzen, euskaldun prototipikoak koitadu bati bezala begiratuko dizu, ikatza alferri galtzen ari bazina bezala, eta begiekin esango dizu: "(3) ". Jende tipo hori da betiko dietaren gehiagotasuna sinpatikoki inposatzen duena. Gero, burla-giroan, baina, hala ere, mimoz erretako barazki eta abarrak mahaira urreratzen dituzunean, euskaldun makrobiotikaren begietan herioa ikusiko duzu, barrutik oihuka ari balitz bezala: "Ez, piperra ez, tomatea ez", edo, seguruago, honelako zerbait esango luke: "(4) ", teoria berri batetik gehiegi eta derrepenteki ikasi duenaren espantuz. Jende-tipo hori da sartzen duzun mokadu bakoitzean, zure burua pozoitzen ari zarela sentiarazten dizuna.

Bizi honetan bakoitzak ahal dugun moduan eusten diogu egonezinari, (5) norbere aukera zalantzan jarri beharrik ez izateko. Piperra bonba bat da, okela asesinatoa, arrautza frijitu pareta jatea ia immolazioa. Zekale hutsetik aritzea bizi arteko zigorra; berdea ikusi ere egin nahi ez duenak odola nahi du.

Ez dago erraza bizikidetza, gero eta intolerantzia gehiago dago. Nork esan zuen euskal afera (6)

Aukerak

- edo beste inor baino inuzenteagoak
- janariaz gehien hitz egiten duena euskaldun makrobiotikoa da
- eta besteen aukera gutxiestea izaten da biderik errazena
- Jan ezan haragi pixka bat, neska
- mahai bueltan konponduko zenik?
- Proteinak karbohidratoekin ez

Falta diren hitzak aukeratzen

Oraingoan, irratsaioko testutik (laburragoa) zenbait hitz kendu ditugu. Hutsune horietako hitzik egokiena aukeratu behar duzu.

Topikoak dio euskalduna dela munduan, jateko eta edateko sobran _____1_____ artean, jan ahala janariaz hitz egiteko kapaz den espezie bakarra. Eta esango nuke, _____2_____, gaur egun janariaz gehien hitz egiten duena ez dela euskaldun prototipikoa. Gaur egun parajeotan janariaz gehien hitz egiten duena euskaldun makrobiotikoa da eta, bereziki, fede berrira _____3_____ eta misiolari bokazio-puntu bat duten horiek. Horiek dira orain euren arroz, olo eta artatziki beste konturik gabe; euren kinoa, sarrazeno eta azuki; saltsa bat izaten zuten gure lehengo elkarriketa haien idortzaileak. _____4_____, norbera ere jarri egiten da: tofu eta seitan izena duten izate igarri ezineko zera horiek jatera; eta gozatzer, inkluso.

Euskaldun prototipikoa eta euskaldun makrobiotikoa: bi elizatako _____5_____, batzuk San Martinenak eta besteak San Gaudencenak, eta bi horien artean beste guztiak: belarjaleak, beganoak, dieta paleolitikoa egiten _____6_____, kroditarianoak.. Joan eta presta ezazu bazkari bat kuadrilla horrentzat! Sozietateko parrillan okurritzen bazaizu barazkiak jartzea erretzen, euskaldun prototipikoak _____7_____ bati bezala begiratuko dizu, ikatza alferri galtzen ari bazina bezala, eta begiekin esango dizu: “Jan ezan haragi pixka bat, neska”. Jende tipo hori da betiko dietaren gehiagotasuna sinpatikoki inposatzen duena. Gero, burla-giroan, baina, hala ere, mimoz erretako barazki eta abarrak mahaira urreratzen dituzunean, euskaldun makrobiotikaren begietan _____8_____ ikusiko duzu, barrutik oihuka ari balitz bezala: “Ez, piperra ez, tomateak ez”, edo, seguruago, honelako zerbait esango luke: “Proteinak karbohidratoekin ez”, teoria berri batetik gehiegi eta derrepenteki ikasi duenaren espantuz. Jende-tipo hori da sartzen duzun mokadu bakoitzean, zure burua pozoitzen ari zarela _____9_____.

Ez dago erraza _____10_____, gero eta intolerantzia gehiago dago. Nork esan zuen euskal _____11_____ mahai bueltan konponduko zenik?

(1) dutenen dutela duten	(5) doktrinak fededunak heretikoak	(9) sentitzen dizun sentiarazten dizuna sentiarazten dizula
(2) gezurra ote den gezurra badirudi ere gezurra denez	(6) dutenek dutenak dutela	(10) bizikidetza elikatzea elkarrekin
(3) iristen berria iritsi berriak iritsi berri	(7) koinata arerio koitadu	(11) istilua idiosinkrasia afera
(4) Azkenerako Ondorioz Besteak beste	(8) herioa hileta hiltzen	

Haserre egongo balitz bezala

Maialen Lujanbiok behin baino gehiagoten erabiltzen du egitura hau: **baldintza hipotetikoa + bezala (legez)**

Esaterako, honako esaldi hau esaten du:

- Kontu-kontari ari ginela, nik makrobiotika aipatu nuenean, denak euskaraz ari banintz bezala geratu zitzaizkidan begira.

Kotaketa batean zerbait adierazteko konparazioak erabiltzea baliabide egokia da.

Osatu ondorengo esaldi hauek egitura hori erabiliz (baldintza hipotetikoa + bezala).

0. Zuri lagundu? Nola ez ba! Beste egitekorik..... (ez banu bezala)

1. Oso modu kategorikoan hitz egiten du politikari horrek, beti arrazoia
2. Aurpegi txarra daukazu, lo egin
3. Irakasle horrek haurrak tratatzen gaitu.
4. Gaizkile bat tratatzen naute bulego horretan.
5. Eskua eraman zuen gero burura, zerbait esatea ahaztu
6. Kalera alde egin zuen ezer entzun ez balu bezala, inporta

Prototipikoak versus makrobiotikoak (aukerako jarduera)

Orain debatea egingo dugu, jateko gaia eztabaidagai dugula. Batzuek dieta tradizionalaren alde egin behar duzue, eta beste batzuek dieta berrien alde: makrobiotika, beganoak, barazki-jaleak... Aukeratu dieta-mota bat eta talde txikitan pentsatu horren aldeko arrazoi edo argudioak (Maialenek ematen ditu batzuk bere gogoetan; nahi baduzu, begiratu transkripzioari). Ondoren, ekin eztabaidari, bakoitzak bere iritzi edo ikuspuntuari eutsiz.



Zuzenketa-orria

Egia ala gezurra

	Egia	Gezurra
Jende makrobiotikoak gaizki sentiarazten zaitu, jaten duzun horrekin zure gorputza izorratzen ariko bazina bezala.	✓	✗
Kontuak kontu, euskaldunok beti konponduko ditugu gure arazoak mahai baten bueltan.	✗	✓
Beti bezala, gure inguruan janariaz gehien hitz egiten dutenak euskaldun tradizionalak, prototipikoak, dira.	✓	✗
Makrobiotika eta gai hauek ez dira hain ezagunak zenbait lekutan, Valentzia aldean, esaterako.	✓	✗
Oso modu nabarmenean ez bada ere, dieta tradizionalaren jarraitzaileak saiatzen dira bere jateko modua inposatzen.	✓	✗
Euskaldunok gaitz larriren bat dugunean, gorputza garbitzeko dauden etxe horietara jo ohi dugu.	✗	✓

Testua osatzen

Topikoak dio euskalduna dela munduan, jateko eta edateko sobran dutenen artean, jan ahala janariaz hitz egiteko kapaz den espezie bakarra. Eta esango nuke, gezurra badirudi ere, gaur egun janariaz gehien hitz egiten duena ez dela euskaldun prototipikoa. Gaur egun, parajeotan, (janariaz gehien hitz egiten duena euskaldun makrobiotikoa da) eta bereziki, fede berrira iritsi berriak eta misiolari bokazio-puntu bat duten horiek. Horiek dira orain euren arroz, olo eta artatxiki beste konturik gabe; euren kinoa, sarrazeno eta azuki saltsa bat izaten zuten gure lehengo elkarrizketa haien idortzaileak. Azkenerako, norbera ere jarri egiten da: tofu eta seitan izena duten izate igarri ezineko zera horiek jatera; eta gozatzer, inkluso.

Nik uste nuen kontu hau zabaldua zela. Baina denbora asko ez dela, Valentzian tokatu naiz mahai-buelta batean, hango jende gazte, konprometitu edo...., gutxienez gu bezain guai baden jende baten artean, eta han kontu-kontari ari ginela nik makrobiotika aipatu nuenean, denak euskaraz ari banintz bezala geratu zitzaizkidan begira. Ez zutela ulertu, alegia, ez zekitela zer zen makrobiotika, guretzat hemen eguneroko ogia, espeltazko eta integrala dena. Orduetik zer-pentsa nago: ez dakit beste inor baino bizkorragoak garen, (edo beste inor baino inuzenteagoak). Euskaldunez beteta daudela barau- eta garbiketa-etxe guztiak, hori bai; eta ez naiz ari gaitz larriren batek hartara behartutako jendeaz. Besteez ari naiz. Obsesio koxkorra daukagu hemen jatearekin, eta jana obsesio bihur ez dadin bilatzen duen jate-modua ere bueltan-bueltan bera bihurtzen da obsesio.

Euskaldun prototipikoa eta euskaldun makrobiotikoa: bi elizatako fededunak, batzuk San Martinenak eta besteak San Gaudencenak, eta bi horien artean beste guztiak: belarjaleak, beganoak, dieta paleolitikoa egiten dutenak, kreditarioak.. Joan eta presta ezazu bazkari bat kuadrilla horrentzat! Sozietateko parrillan okurritzen bazaizu barazkiak jartzea erretzen, euskaldun prototipikoak koitadu bati bezala begiratuko dizu, ikatza alferri galtzen ari bazina bezala, eta begiekin esango dizu: “(Jan ezan haragi pixka bat, neska)”. Jende tipo hori da betiko dietaren gehiagotasuna sinpatikoki inposatzen duena. Gero, burla-giroan, baina, hala ere, mimoz erretako barazki eta abarrak mahaira urreratzen dituzunean, euskaldun makrobiotikaren begietan herioa ikusiko duzu, barrutik oihuka ari balitz bezala: “Ez, piperra ez, tomatea ez”, edo, seguruago, honelako zerbait esango luke: “(Proteinak karbohidratoekin ez)”, teoria berri batetik gehiegi eta derrepenteki ikasi duenaren espantuz. Jende-tipo hori da sartzen duzun mokadu bakoitzean, zure burua pozoitzen ari zarela sentiarazten dizuna.

Bizi honetan bakoitzak ahal dugun moduan eusten diogu egonezinari, (eta besteen aukera gutxiestea izaten da biderik errazena) norbere aukera zalantzan jarri beharrik ez izateko. Piperra bonba bat da, okela asesinatoa, arrautza frijitu pareta jatea ia immolazioa. Zekale hutsetik aritzea bizi arteko zigorra; berdea ikusi ere egin nahi ez duenak odola nahi du.

Ez dago erraza bizikidetzatza, gero eta intolerantzia gehiago dago. Nork esan zuen euskal afera (mahai bueltan konponduko zenik?)

Falta diren hitzak aukeratzen

Topikoak dio euskalduna dela munduan, jateko eta edateko sobran (dutenen) artean, jan ahala janariaz hitz egiteko kapaz den espezie bakarra. Eta esango nuke, (gezurra badirudi ere), gaur egun janariaz gehien hitz egiten duena ez dela euskaldun prototipikoa. Gaur egun parajeotan janariaz gehien hitz egiten duena euskaldun makrobiotikoa da eta, bereziki, fede berrira (iritsi berriak) eta misiolari bokazio-puntu bat duten horiek. Horiek dira orain euren arroz, olo eta artatxiki beste konturik gabe; euren kinoa, sarrazeno eta azuki; saltsa bat izaten zuten gure lehengo elkarrizketa haien idortzaileak. (Azkenerako), norbera ere jarri egiten da: tofu eta seitan izena duten izate igarri ezineko zera horiek jatera; eta gozatzeratza, inkluso.

Euskaldun prototipikoa eta euskaldun makrobiotikoa: bi elizatako (fededunak), batzuk San Martinenak eta besteak San Gaudencenak, eta bi horien artean beste guztiak: belarjaleak, beganoak, dieta paleolitikoa egiten (dutenak), kreditarioak.. Joan eta presta ezazu bazkari bat kuadrilla horrentzat! Sozietateko parrillan okurritzen bazaizu barazkiak jartzea erretzen, euskaldun prototipikoak (koiatadu) bati bezala begiratuko dizu, ikatza alferri galtzen ari bazina bezala, eta begiekin esango dizu: “Jan ezan haragi pixka bat, neska”. Jende tipo hori da betiko

dietaren gehiagotasuna sinpatikoki inposatzen duena. Gero, burla-giroan, baina, hala ere, mimoz erretako barazki eta abarrak mahaira urreratzen dituzunean, euskaldun makrobiotikaren begietan (herioa) ikusiko duzu, barrutik oihuka ari balitz bezala: “Ez, piperra ez, tomatea ez”, edo, seguruago, honelako zerbait esango luke: “Proteinak karbohidratoekin ez”, teoria berri batetik gehiegi eta derrepenteki ikasi duenaren espantuz. Jende-tipo hori da sartzen duzun mokadu bakoitzean, zure burua pozoitzen ari zarela (sentiarazten dizuna).

Ez dago erraza (bizikidetza), gero eta intolerantzia gehiago dago. Nork esan zuen euskal (afera) mahai bueltan konponduko zenik?

Haserre egongo balitz bezala

0. Zuri lagundu? Nola ez ba! Beste egitekorik..... (ez banu bezala)

1. Oso modu kategorikoan hitz egiten du politikari horrek, beti arrazoia ((izango) balu bezala)
2. Aurpegi txarra daukazu, lo egin((izan) ez bazenu bezala.)
3. Irakasle horrek haurrak ((izango) bagina bezala) tratatzen gaitu.
4. Gaizkile bat ((izango)banintz bezala) tratatzen naute bulego horretan.
5. Eskua eraman zuen gero burura, zerbait esatea ahaztu ((izan) balitzaio bezala)
6. Kalera alde egin zuen ezer entzun ez balu bezala, inporta ((izan) ez balio bezala)

Transkripzioa

Topikoak dio euskalduna dela munduan, jateko eta edateko sobran dutenen artean, jan ahala janariaz hitz egiteko kapaz den espezie bakarra. Eta esango nuke, gezurra badirudi ere, gaur egun janariaz gehien hitz egiten duena ez dela euskaldun prototipikoa. Gaur egun parajeotan janariaz gehien hitz egiten duena euskaldun makrobiotikoa da eta, bereziki, fede berrira iritsi berriak, eta misiolari bokazio-puntu bat duten horiek. Horiek dira orain euren arroz, olo eta artatxiki beste konturik gabe; euren kinoa, sarrazeno eta azuki saltsa bat izaten zuten gure lehengo elkarriketa haien idortzaileak. Azkenerako, norbera ere jarri egiten da: tofu eta seitan izena duten izate igarri ezineko zera horiek jatera; eta gozatzeraz, inkluso.

Nik uste nuen kontu hau zabaldua zela. Baina denbora asko ez dela, Valentzian tokatu naiz mahai-buelta batean, hango jende gazte, konprometitu edo...., gutxienez gu bezain guai baden jende baten artean, eta han kontu-kontari ari ginela nik makrobiotika aipatu nuenean, denak euskaraz ari banintz bezala geratu zitzaizkidan begira. Ez zutela ulertu, alegia, ez zekitela zer zen makrobiotika, guretzat hemen eguneroko ogia, espeltazko eta integrala dena. Ordutik zer-pentsa nago: ez dakit beste inork baino bizkorragoak garen, edo beste inor baino inuzenteagoak. Euskaldunez beteta daudela barau- eta garbiketa-etxe guztiak, hori bai; eta ez naiz ari gaitz larriren batek hartara behartutako jendeaz. Besteez ari naiz. Obsesio kokkorra daukagu hemen jatearekin, eta jana obsesio bihur ez dadin bilatzen duen jate-modua ere bueltan-bueltan bera bihurtzen da obsesio.

Euskaldun prototipikoa eta euskaldun makrobiotikoa: bi elizatako fededunak, batzuk San Martinenak eta besteak San Gaudencenak, eta bi horien artean beste guztiak: belarjaleak, beganoak, dieta paleolitikoa egiten dutenak, kroditarianoak.. Joan eta presta ezazu bazkari bat kuadrilla horrentzat! Sozietateko parrillan okurritzen bazaizu barazkiak jartzea erretzen, euskaldun prototipikoak koitadu bati bezala begiratuko dizu, ikatza alferri galtzen ari bazina bezala, eta begiekin esango dizu: "Jan ezan haragi pixka bat, neska". Jende tipo hori da betiko dietaren gehiagotasuna sinpatikoki inposatzen duena. Gero, burla-giroan, baina, hala ere, mimoz erretako barazki eta abarrak mahaira urreratzen dituzunean, euskaldun makrobiotikaren begietan herioa ikusiko duzu, barrutik oihuka ari balitz bezala: "Ez, piperra ez, tomatea ez", edo, seguruago, honelako zerbaitekin esango luke: "Proteinak karbohidratoekin ez", teoria berri batetik gehiegi eta derrepenteki ikasi duenaren espantuz. Jende-tipo hori da sartzen duzun mokadu bakoitzean, zure burua pozoitzen ari zarela sentiarazten dizuna.

Bizi honetan bakoitzak ahal dugun moduan eusten diogu egonezinari, eta besteen aukera gutxiestea izaten da biderik errazena norbere aukera zalantzan jarri beharrik ez izateko. Piperra bonba bat da, okela asesinatoa, arrautza frijitu pareta jatea ia immolazioa. Zekale hutsetik aritzea bizi arteko zigorra; berdea ikusi ere egin nahi ez duenak odola nahi du.

Ez dago erraza bizikidetzaz, gero eta intolerantzia gehiago dago. Nork esan zuen euskal afera mahai bueltan konponduko zenik?