

Zein da osasuntsu egoteko dietarik egokiena?

Sekuentzia honetan ariketa hauek egingo dituzu:

- Gaian sartzeko: elikagaien inguruko mitoak dagokien elikagaiekin lotu.
- Audioaren lehen zatia entzun eta galderei erantzun, gero lagunari kontatzeko.
- Audioaren jarraipena entzun eta galderei erantzun, eta kontatu lagunari.
- Esaldi-zatiak dagokienarekin lotu.
- Mintzamina: dietarik osasuntsuena nork duen erabaki eta arrazoiak eman.

Elikagai bakoitzari dagokion mitoa

Elikagai bakoitzak osasun-propietate bereziak ditu, baina uste eta iritzi ugari dago gai horren inguruan. Hemen dituzu batzuk. Zein elikagaiz ari da? Kokatu dagokien tokian. Uste hauetatik zein dira faltsuak, zure iritziz? Eman arrazoiak eta komentatu taldean.

Tentsioa asko igo dezake, pertsona urdurie ez zaie komeni.



Kolesterola asko igotzen du.

Gantz asko duenez, asko gizentzen du.



Pisua galtzeko oso egokia da.

Muki asko sortzen du; digestiorako ez da ona.



Gibelerako elikagairik onena da.

Kaltzioa duenez, hezurretarako oso ona da.



Lehen zatia: entzun eta galderei erantzun

A-ikaslea

Elikagai batzuek propietate bereziak dituzte. Adibidez "Umeboshi" izenekoak. Entzun audioa erantzun galdera hauei. Ondoren, kontatu zure lagunari.



1. Zer da Umeboshia?

2. Zer ezaugarri ditu umeboshiak?

3. Gorkak sukaldean zertarako erabiltzen du umeboshia?

4. Zer dio solanazeei buruz?

Bigarren zatia: entzun eta galderei erantzun

B-ikaslea

Elikagai batzuek propietate bereziak dituzte. Adibidez "Kuzu" izenekoak. Entzun audioa erantzun galdera hauei. Ondoren, kontatu zure lagunari.



1. Zer da kuzua?

2. Osasunari dagokionez, kuzua umeboshiarekin nahastuta, zertarako da ona? Aipatu hiru gutxienez.

3. Sukaldaritzan, zertarako erabiltzen da?

Lotu esaldi-zatiak: zenbat eta..

Gorkak umeboshiari buruz hitz egitean honelako egiturak erabili ditu: "**orduan eta** hartzituago egon, **orduan eta** osagai gehiago ditu/....**orduan eta** solanazea gehiago erabili, **orduan eta** solanina gehiago daukagu gorputzean" Ahoz honelakoak esaten ditugu, baina ez da egitura zuzena.

Irakurri beheko adibideak eta ondoren, lotu beheko esaldi-zatiak dagokionarekin. Lehen bi adibideetan, Gorka medikuak erabili duen egitura ageri da, baina zuzen erabilita.

ERREPARATU AZALPEN ETA ADIBIDEEI

- * Bi ezaugarriak harremanetan daudenean: lehen ezaugarriak bigarrean eragiten du.
 - Umeboshiak, **zenbat eta** hartzituago egon, **orduan eta** osagai gehiago ditu.
 - **Zenbat eta** solanazea gehiago erabili, **orduan eta** solanina gehiago daukagu gorputzean.
 - Alkohola edaten **zenbat eta** gazteago hasi, **orduan eta** kalte handiagoa egingo dizu.
- * Ezaugarri bakarraz ari garenean.
 - Zer adierazten da? Denboran, ezaugarri hori gehitzen edo gutxitzen ari dela.
 - Irakasle hori **gero eta** argalago dago (lehen argal eta orain argalago)
 - Irakasle horrek **gero eta** lan gehiago eginarazten digu (lehen asko eta orain gehiago)

LEHEN ZATIA

Zenbat eta azukre gehiago jan,
 Zenbat eta ogi gehiago jan,
 Zaindu beharko duzu; izan ere,
 Esnekia hartzeari utzi nion eta gaur egun,
 Hau ez da normala: zenbat eta lo gehiago egin,
 Ameriketan ez bezala, Espainiako gazteek

BIGARREN ZATIA

gero eta gizenago ikusten zaitut.
 orduan eta kilo gehiago hartuko dituzu.
 orduan eta gozoaren behar gehiago sentituko duzu.
 digestioak gero eta hobeto egiten ditut.
 orduan eta nekatuago sentitzen naiz.
 gero eta elikagai osasuntsuagoak kontsumitzen dituzte.

Dieta orekatua duzu?

Erreparatu osasuntsu mantentzeko elikagaien beheko piramideari. Orain bakoitzak duen dieta aztertuko duzue. Horretarako, bikoteka, erantzun galdera hauei, eta gehitu nahi dituzuenak. Ondoren, piramide honen arabera, adierazi nork jarraitzen duen dietarik osasuntsuena, edo okerreana eta zergatik. Saiatu beheko adibideen tankerakoak erabiltzen.

ZURE DIETA OREKATUA AL DA?

- * Astean zehar zenbat arrain jaten duzu? Arrain zuria ala urdina?
- * Haragirik kontsumitzen duzu? Zein motatako haragia? Astean zenbat aldiz?
- * Fruta eta barazkiak zein maiztasunarekin jaten dituzu?
- * Esnea edo esnekiak egunero hartzen dituzu?
- * Aurrez prestatutako janariak edo izoztutakoak kontsumitzen dituzu? Astean zenbat aldiz?

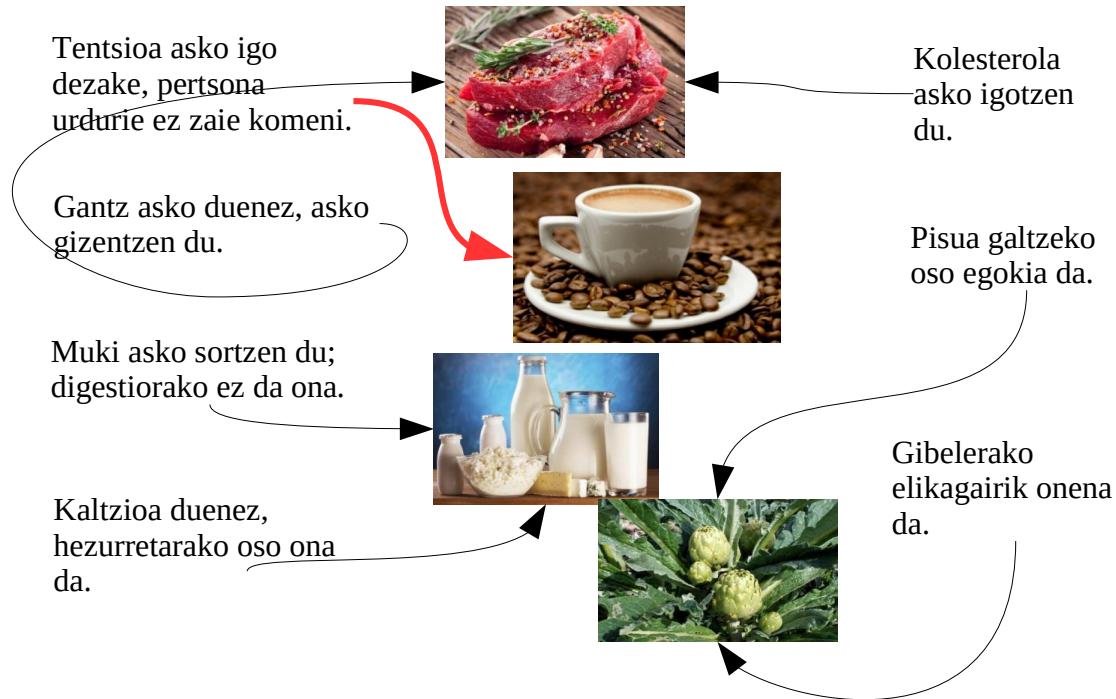


ERABILI ANTZEKO ADIBIDEAK:

- Xabierrek jarraitzen du dietarik orekatuena, astero fruta eta arrain urdina hartzen duelako. Eta **zenbat eta** fruta gehiago kontsumitu, **orduan eta** bitamina gehiago hartzen ditugu.
- Aneren dieta da okerreana, gozo eta esne gehiegi kontsumitzen duelako. **Nik uste dut** esneki gutxiago kontsumitu behar lukeela. Zergatik? Ba, **zenbat eta** esneki gehiago kontsumitu, **orduan eta** digestio astunagoak izango dituelako.
- Xantik jarraitzen du dietarik egokiena, egunero gosari osasuntsuena egiten duelako; adibidez, egunero zerealak jaten ditu. Eta zerealei esker nik uste **gero eta** digestio hobeak egingo dituela.

Zuzenketa-orria

Elikagai bakoitzari dagokion mitoa



Lehen zatia: entzun eta galderei erantzun

1. Zer da Umeboshia?

(Hartzituta dagoen aran bat da)

2. Zer ezaugarri ditu umeboshiak?

(Oso gazia da eta garratz puntu bat du. Aran pasa itxura hartzen du eta bigun-biguna da)

3. Gorkak sukaldean zertarako erabiltzen du umeboshia?

(Tomato izeneko saltsa bat egiteko. Tomatearen ordeztu umeboshia botatzen zaio)

4. Zer dio solanazeei buruz?

(Beraien osagai bat solanina izeneko alkoloide bat dela eta toxikoa da)

Bigarren zatia: entzun eta galderei erantzun

1. Zer da kuzua?

(Lurretik ateratzen den zuhaitz baten sustraia da)

2. Osasunari dagokionez, kuzua umeboshiarekin nahastuta, zertarako da ona? Aipatu hiru gutxienez.

(Gibela indarberritzeko, digestioa hobetzeko eta azukrea gorputzean metabolizatzen laguntzeko)

3. Sukaldaritzan, zertarako erabiltzen da?

(Saltsak loditzeko)

Lotu esaldi-zatiak: zenbat eta..

LEHEN ZATIA

Zenbat eta azukre gehiago jan,
Zenbat eta ogi gehiago jan,
Zaindu beharko duzu; izan ere,
Esnekia hartzeari utzi nion eta gaur egun,
Hau ez da normala: zenbat eta lo gehiago egin,
Ameriketan ez bezala, Espainiako gazteek

BIGARREN ZATIA

orduan eta gozoaren behar gehiago sentituko duzu.
orduan eta kilo gehiago hartuko dituzu.
gero eta gizenago ikusten zaitut.
digestioak gero eta hobeto egiten ditut.
orduan eta nekatuago sentitzen naiz.
gero eta elikagai osasuntsuagoak kontsumitzen dituzte.

Transkripzioa

Lehen zatia: entzun eta galderei erantzun

Beno ba gaur zuekin hiztegi oso bat ere egin nahi dugu. Iker Bidarte eta Gorka Gereñorekin. KAZETARIA.- Zeinekin hasiko gara, ze hasiko gara? belarretatik edota makrobiotikatik?

GORKA.- Nahi duzun bezala.

KAZETARIA.- Biak prest?

BIAK.- Bai, bai. Lasai.

MAGGI.- Beno, ba, Gorka. Makrobiotikan. sukaldaria zarela esan duzu. Eta ba, Kuzua eta umeboshia erabiltzen omen dira ez makrobiotikan? Heste eta urdailetarako, ez dakit edari magikoak edo konbinazio magikoa ote den. Bi horiena.

KAZETARIA 1. Zer esan duzu Maddi? Kuzua eta umeboshia?

MAGGI.- Bai, kuzua eta umeboshia. Ohitu beharko dugu.

GORKA.- Umeboshia azkenean aran bat da. Arana.. egiten dute gatzetan utzi eta uzten dute hartitzen, e. Hartitzen edo "fermentatzen", denok ulertzeko. E, orduan eta hartzituago egon, orduan eta nolabait esateko, ba osagai gehiago ditu, eta orduan eta osasuntsuago da.

MAGGI.- Zer zapore du?

GORKA.- Ee, oso-oso gazia da. hori da. Oso-oso gazia da.

Bai eta garratz puntu bat ere badu.

KAZETARIA.- Eta gero arana zer gelditzen da, e...?

GORKA.- Bigun biguna gelditzen da.

KAZETARIA.- Pasa baten modukoa?

GORKA.- Hori da. Hori da. Azkenean umeboshiak bi zentzu ditu gure elikaduran: sukaldean erabiltzea normal, esan nahi dut bere zaporeagatik edo bestela terapeutikoki.

KAZETARIA MUTILA.- Eta sukaldean adibidez umeboshia nola erabiliko zenuke zuk?

GORKA.- Ba, sukaldean adibidez guk makrobiotikan ez dugu tomaterik erabiltzen, solanazea ez dugu erabiltzen.

Orduan tomatearen orde, egiten dugu beste saltsa bat tomato izena duena eta horri botatzen diogu ba tomatearen azideza eduki dezan. Orduan zuk hartzen duzu beste saltsa bat tipula eta azenarioarekin egindako saltsa bat umeboshia eransten diozu, trituratzen duzu eta dauka tomatearen gustu guztia. Ez da tomatea noski! Baina..

KAZETARIA.- Ja, ja, tomatoa da.

GORKA.- Hori da, hori da. Eta solanazeak jan nahi ez baldin badituzu, ba hor daukazu beste aukera bat.

KAZETARIA.- Eta zergatik ez genituzke solanazeak jan nahiko?

GORKA.- ba, solanazeak badaukate osagai kimiko bat solanina izena duena, eta alkaloide bat da, eta alkaloide hori tabakoa bezala, alkaloidea den bezala, toxikoa da. Eta gorputzean nolabait esateko pilatzen joaten da. Ez dago garbitzeko sistemarik. Orduan, orduan eta solanazea gehiago erabili, orduan eta solanina gehiago daukagu gorputzean. Eta solanina horrek, ba ez mundu guztiari, baina jendeari arazoak ematen dizkio, muskularrak edo tendoia edo..

Bigarren zatia: entzun eta galderei erantzun

KAZETARIA.- Umeboshia orduan, batetik, kuzua, bestea aipatu duzuna Gorka?

GORKA.- Bai, Kuzua, berez zain bat da. Zaina lurretik ateratzen dute, hauts bihurtzen dute, eta gero guri edo, merkatuan aurkitzen dugu.. hauts, tiza moduan?

KAZETARIA.- Bai.

GORKA.- Gero eskuekin hartu eta hauts bihurtzen duzu. Eta hori egin behar dena da ur berotan jarri, irakinarazi, baina irakin gabe. Berotu bakarrik.

Umeboshiarekin nahastu eta likido hori edan behar dugu.

MADDI.- Zertarako edan behar dugu?

GORKA.- Zertarako edan behar dugun? Ba, hementxe ekarri dut lista. Beno, dena esaten baldin badut. Beno, gibela indarberritzen du. Gero, txistua eragiteko, txistua egiteko oso ona da, nola gatz puntu bat duen. Ba, hori da: txistua eginarazi egiten digu. Gero txistu horrek zertan laguntzen digu? Digestioak askoz ere hobeto egiten, bale? Gero, azukrea metabolizatzen laguntzen du ere bai. Halako batean, igande batean edo paseo bat..

MADDI.- Pasatzen bagara...

GORKA.- Hori da, hori da. Azukrea gorputzean metabolizatzen laguntzen du. Gero nekearentzako ere oso ona da. Gero, beste puntu ba: odolarentzako ere, odolaren PH kontrolatzeko ere, azideza, horretarako ere ona da. Orduan, egia esan, badirudi milagrosoa dela.

KAZETARIA MUTILA.- Nondik dator hau?

GORKA.- Kuzua berez sustrai bat da, zuhaitz baten sustrai bat da. Eta horixe, sustraiak ateratzen dituzte. Hauts bihurtzen dute, lehortu egiten dute eta gero guk belar denda batean aurkitzen dugunean ya hauts konpaktatu batean bezala aurkitzen dugu.

KAZETARIA MUTILA.- Baina bertakoa da edo Asiatik dator?

GORKA.- Ez ez. Hau ere Asiatik dator e. Hau ere Asiatik dator.

KAZETARIA MUTILA.- Zer zapore dauka honek?

GORKA.- Ez, ez dauka zaporerik. Ez dauka..

"Inspido". Ez dauka zaporerik.

MADDI.- Ura edatea bezala.

GORKA.- Hori da. Hori da. Eta erabili daiteke hau ere bai, horrela sendatzeko moduan, sendagai bezala, baina erabil daiteke ere bai, sukaldean saltsak gizontzeko, espesante moduan.

MADDI.- Ya, irina erabiltzen den bezala.

GORKA.- Hori da , hori da. Hori da.