Jengibrea ezagutzen duzu?



Badira zenbait elikagai eta espezia osasunerako balio erantsia dutenak. Eta horietako bat dugu jengibrea. Zein propietate dituen jakin nahi?

Sekuentzia honetan sendagai diren zenbait janariri buruz arituko gara, eta bereziki jengibreari buruz. Ariketa hauek proposatzen dizkizugu.

- Zenbait janari osasungarri dagokien propietatearekin lotu.
- Jengibreari buruzko audioa entzun ondoren, egiak eta gezurrak identifikatu.
- T(z)EKO aproposa /-T(z)EN lagundu: Testua irakurrita, esaldiei bukaera eman.

Elikagai bakoitzari dagokion propietatea

Zenbait elikagaik osasuna zaintzeko propietate bereziak dituzte. Behean dituzu batzuk. Lotuko al dituzu beheko propietate hauek dagozkien elikagaiekin?


Soja

Koipe osasungarria dauka eta oso egokia da gure gorputzeko kolesterola zaintzeko.

Digestioa egiten laguntzen du eta katarroa sendatzeko ere ezin hobea da.


Osoko arroza

Oso egokia da menopausiaren sintoma desatseginak arintzeko.

Zuntz asko duenez pisua galtzen laguntzen du.


Jengibrea

Kaltzio asko dauka eta gure gorputzeko defentsak aktibatzen ditu.


Jogurta


Ahuakatea

Jengibrearen onurak

Entzun zer dioen Jakoba Errekondok jengibrearen jatorria eta propietateei buruz. Entzun ondoren, adierazi egia edo gezur diren. Esaldietako bat ez da adierazi audioan.

	Egia	Gezurra
Espezia hau gorputza berritzearekin lotua dago.		
Espezia honen ekoizle handienetakoa India da.		
Gaur egun jengibrea gutizia bat da eta eskuratzen zaila.		
Besteak beste, gozogintzan eta ardoa egiteko erabiltzen da.		

gaztea

https://labur.eus/GvqAm

Zertarako da aproposa?

Jengibreari buruz gehiago jakin nahi? Jengibrearen propietateei erreparatuko diezu. Testua irakurri ondoren, amaitu beheko esaldiak testuan ematen zaizun informazioan oinarrituta. Erabili beheko moldeak.

berria

Asia tropikaletik datorren sendagai.



Sukaldaritzan eta sendabelarren munduan oso estimatua da aspalditik jengibrea. Leku hezeak, ilunak eta euritsuak gustuko ditu, eta Asia tropikaletik dator. Haren zainak erabiltzen dira botika moduan eta modu askotara erabil daiteke: kataplasmak, infusioak, bainuak... Sukaldaritzan ere erabiltzen da, espezie moduan. Zopei eta saltsei, adibidez, zapore berezia ematen die. Hainbat gozori ere botatzen zaio jengibrea. Berde koloreko zurtoina du. Jengibrea arazo askotarako dugu lagungarria. Hemen zenbait adibide:

- Katarroa, bronkitisa...: Jengibre-infusio bero batek asko lagunduko digu katarroa edo bronkitisa sendatzen. Horien ondorioz izan daitekeen sukarra ere jaisten du, haren laguntzaz izerdia botatzen baita.
- Haginetako mina: Hartu jengibre zati bat, eta murtxikatu. Mina aritzen du.
- Sabelerako: Digestioari lotutako hainbat arazotarako oso ona da, baita beherakoa edota goragalea dugunerako ere.
- Hileko minak: Jengibre freskoa birrindu, eta sabeleko azpiko aldean jarriko dugu, min horiek baretzeko.
- Erreuma: Ondoezik gaudenean jengibre kataplasma batzuk lagungarriak izan daitezke.
- Ospel edo odol zirkulazio txarra: Gorputza berotzen laguntzen du, eta hori primerakoa da odol zirkulaziorako.

Gaur egun munduko hainbat lekutan landatzen da jengibrea, eta bere zaina da erabiltzen dena. Tradizionalki, sendagai gisa baino gehiago, plateren osagai moduan erabili izan da batez ere jengibrea: zopetan, entsaladetan, gisatuetan... Espezierik preziatuenetakoa da sukaldaritzan. Gozogintzan ere asko erabiltzen da, adibidez, galletak, bizkotxoak eta abar egiteko.

Nekane Martiarena. www.berria.eus Testu moldatua.

ERABILI EGITURA HAUEK:
- Espezia hau aproposa da saltsei eta zopei zaporea emaTEKO.
- Espezie honek digestioa egiTEN lagunduko dizu.
- Soja gomendagarria da hileko mina arinTZEKO.
- Ahuakatea lagungarria da gure gorputzari behar duen koipea emaTEKO.

1. Katarroaren ondorioz, sukarrik baduzu, _____

2. Haginetako mina baldin baduzu _____

2. Digestio astunak dituzula? Kasu horretan jengibreak _____

3. Ospelak baldin badituzu jengibreak _____

4. Erreumarekin bazaude, _____

5. Hilekoarekin bazaude, _____

Erantzunak

Jengibrearen onurak

	Egia	Gezurra
Espezia hau gorputza berritzearekin lotua dago.	✓	
Espezia honen ekoizle handienetakoa India da.	✓	
Gaur egun jengibrea gutizia bat da eta eskuratzen zaila.		✓
Besteak beste, gozogintzan eta ardoa egiteko erabiltzen da.	✓	
Jengibrea gehienbat duen zapore gozoarengatik erabiltzen da.		✓
Janari fuerteak hartu ondoren japoniarrek askotan hartzen dute jengibrea.	✓	

Zertarako da aproposa?

1. Katarroaren ondorioz, sukarrik baduzu, (jengibrea lagungarria izan daiteke sukarra jaisteko)
2. Haginetako mina baldin baduzu (jengibrea aproposa da min hori arintzeko)
2. Digestio astunak dituzula? Kasu horretan jengibreak (digestioa ondo egiten lagunduko dizu)
3. Ospelak baldin badituzu jengibreak (odol-zirkulazioa hobetzen lagunduko dizu)
4. Erreumarekin bazaude, (jengibre-kataplasma bat lagungarria izan daiteke zure ondoeza arintzeko)
5. Hilekoarekin bazaude, (jengibrea aproposa izan daiteke min hori arintzeko)

Transkripzioa

JULEN TELLERIA.- Azkenena zurekin kurkumari buruz aritu ginen hizketan, Jakoba ezta?

BESTE BAT.- Currytik, hori da.

JULEN TELLERIA.- Currytik abiatu eta kurkumara iritsi ginen…

JAKOBA ERREKONDO.- Curryaren osagaietako bat zen

JULEN TELLERIA.-.- Nagusiena, ezta?

JAKOBA ERREKONDO.- … eta gaurkoa, beste bat, bigarren bat, jengibrea.

JULEN TELLERIA.- Zer da jengibrea Jakoba?

JAKOBA ERREKONDO.- Ba jengibrea da osasunarekin eta gorputza berritzearekin eta biziberritzearekin lotutako janari bat. Aspaldidanik.

BESTE BAT.- Bai.

JAKOBA ERREKONDO.- India aldetik dator. India da gaur egun ere munduko produktore handiena, eta aspalditik fama ikaragarria du. Berez da ba gutizi bat…

JULEN TELLERIA.- A Bai?

JAKOBA ERREKONDO.- Ba, garai batean, espezie bat.

TELLERIA.- Gutizia bat?

JAKOBA ERREKONDO.- Bai. Gaur egun oso merkea da, baina bere garaian, pentsa, espedizioak antolatzen ziren bera ekartzeko.

JULEN TELLERIA. - A bai?

JAKOBA ERREKONDO.- Bai. Bai. Bai. Bai. Eta noski, bere, bere lurruna edo bere aromagatik erabiltzen da, eta baita ere bizia delako, pikantea delako.

JULEN TELLERIA.- Jo, pikantea.

JAKOBA ERREKONDO.- Metro bete edo hola egiten den landare bat da, kanabera bat balitz bezala gutxi gora behera. Eta lurpean errizoma bat edo sustrai lodikote bat du, eta hori da aprobetxatzen duguna.

JON GOTZON.- Errizoma esan duzu?

JAKOBA ERREKONDO.- Bai. Errizoma bat, iraunkorra da. Orduan, etengabe hazten da.

JULEN TELLERIA.- A bai?

JAKOBA ERREKONDO.- Urte betean puja botatzen du, ihartzen da, hurrengo urtean errizoma horrek berak beste puja bat botako du, eta abar. Gero eta…

BESTE BAT.- Agradezitua (esker onekoa) da, gainera.

JAKOBA ERREKONDO.- Bai. Gero eta handiagoa. Esan dugun bezala ba India aldetik dator eta esan dugun bezala, aspalditik ekartzen da eta gauza pila batetarako erabiltzen da. Entsaladetan erabiltzen da hostoa bera, baina baita ere, jengibrearen errizoma bera. Gozogintzan, ardoak, garagardoak egiten dira, gozokiak, galletak…

JULEN TELLERIA.- Jakin nahi nuen, hori, Jakoba, ze propietate dauzkan guretzat, gizakiarentzat.

JAKOBA ERREKONDO.- Bueno da bixigarria, eta bueno, propietateetara joanda ba adibidez, greziar zaharrek ez? esaten zuten bere, bere eragin nagusiena zela afrodisiakoa izatea.

JULEN TELLERIA.- A bai?

JAKOBA ERREKONDO.- Horregatik oso espezie famatua zen, oso.

JAKOBA ERREKONDO.-. Adibidez, japoniarrek eta asko hartzen dute hau. Asko. Batez ere edari, edari bezela erabiltzen dute, oso dijestiboa (digestio-laguntzailea) delako, laguntzen du digestioan. Orduan gauza fuerteak jaten dituztenean, mariskoa edo horrelako gauzak, beti ondoren edari hau hartzen dute. Ura epeldu, ur horretan jengibrea, batez ere “rallatuta” (birrinduta), egokiago da “rallatuta”, batzuk xerra mehe-mehe eginda eta egiten dute, baina hobea da “rallatuta”. Eta limoia, eta ezti-tanta bat nahi izanez gero, bestela, jengibrea soilik. Buruko minak eta kentzen ditu. Orduan, ba, oso-oso ona. Eta txistua sortzen du. Hau ere oso inportantea da.

JAKOBA ERREKONDO.-. Adibidez, zuek e, lan asko egiten duzuela ahotsarekin eta…

AHOTSAK.- Bai.

JULEN TELLERIA.- Asko hitz egiten dugu guk.

JAKOBA ERREKONDO.- Ba laguntzen du txistua sortzea eta hidratatzea (sortzen eta hidratatzen).

BESTE BAT.- Hori da.