

Gosari gazia ala gozoa?

Gosaltzeko ohiturak denborarekin aldatzen joan dira. Gure zaharrek gutxi gosalduta eta hamaiketakoa egiten zuten. Orain, badirudi gazia gosaltzea dela joera...

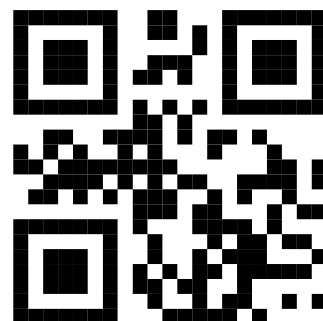


Sekuentzia honetan, gosariei buruzko hainbat ariketa egiteko aukera izango duzu:

- Bideoa ikusi eta esaldiak egia edo gezurra diren esan.
- Testua irakurri eta lokailuak euren lekuan kokatu.
- Taldean jarri eta emandako galderen inguruan eztabaidatu.

Ikusi bideoa

Bideoa ikusi eta esan hemengo esaldi hauek egia ala gezurra diren.



<https://labur.eus/HyPYU>

	✓	✗
Unaik txikitatik gazia gosaltzen du.		
Iratik gosaltzen duenean, gozoa gosaltzen du.		
Unaik ez badu gosaltzen, gero edozer jaten du.		
Iratiren ustez, gosaria ez da otordu garrantzitsua.		
Liernik lan egiten duen tabernan, gosaltzeko aukera zabala eskaintzen dute.		
Bezero gehienek tomatea eta olioak eskatzen dute ogi xigortuarekin.		
Atzeritarrek guk gosaltzen dugun berdina gosaltzen dute.		
Orain jende gehienak gozoa gosaltzen duela esan digu Liernik.		

Irakurri testua

Testua irakurri bitartean, aukeratu zein den lokailurik egokiena:

Aukerak: gainera, horrez gain, behintzat, baita, izan ere, baina, hala ere, eta, ordea

Askotan entzun dugu gosaria dela eguneko otordurik garrantzitsua. ____1____, horrek energia ematen digu eta, gainera, metabolismoa aktibatzen digu. ____2____, etxetik ondo gosalduta ateratzen bagara, bazkalordurako tarte horretan ez gara gose izango edo gose gutxiago edukiko dugu ____3____. Baina zer gosalduta behar dugu?

Esnekiak, zukuak, tostadak, marmelada, arrautzak, hirugiharrea... Aukera oso zabala da, ____4____ orokorrean, bi gosari-mota bereizten ditugu: gazia eta gozoa. Biak, bere neurrian, osasuntsuak izan daitezke.

Goizetan, askotan, jaiki eta korrika ibiltzen gara: dutxatu, jantzi, gosalduta eta lasterka ixten dugu etxeko atea. Horrelakoetan, askok ez dute gosaltzeko tarterik topatzen. Asteburuetan, ____5____, beste erritmo bat izaten dugu; lasaitasunez eta patxadaz prestatu dezakegu eguneko lehenengo otordua, ____6____ ondo jan ere.

Profil oso desberdina duten bi gazterekin egindugu topo: Unai Bayonek bi urte darama gaziagosaltzen, eta nahiago duela aitortu digu. Iratijauregik, berriz, normalean ez du gosaltzen, baina, egiten duenean, gozoa aukeratzen du.

GOSALTZEKO OHITURA

Garai batean, baserrian, ukuilura joan aurretik, kafea edo zerbait arina gosaltzen zuten eta, goizeko lehen lanak egin ondoren, bigarren gosariaren txanda izaten zen; orduan tortilla edo arrautzak jaten zituzten, askotan ardoz edo sagardoz lagunduta.

Gaur egun, horrelako gutxi geratzen dira, baina oraindik egon egongo da hori egiten jarraitzen duenik. ____7____, Euskal Herriko etxe gehienetan, kafea, tea edo txokolatea, esnea edo esnekiak, zukuak eta karbohidratoak (zerealak, gailetak, ogia...) hartzen ditugu gosaltzeko. Batzuek urdaiazpikoa edo arrautzak jaten dituzte, baina horiek gutxiago dira. Ez duzu uste?



Liernik ondo ezagutzen ditu bezeroen ohiturak

Donostiako La Guinda kafetegira joan gara, eta, bertan, Lierni Larraza (Tolosa, 1976) zerbitzariarekin hitz egin dugu: "Gazia gosaltzen du gero eta jende gehiagok; hori da joera. Ogi txigortua, tomatea, olio eta laranja-zukua eskatzen dizkigute".

Dietalariak esaten dutenez, gosaria eguneko otordurik garrantzitsua da. "Nik dieta egin nuen ____8____ orduan ondo gosaltzen nuen, nire dietalariak hori egiteko esaten baitzidan. Aldea nabaritzen da, 11:00ak 12:00ak arte ezer jan gabe egoten ahal naizelako", kontatu digu Iratik. "Hala ere, teoria gauza bat da eta praktika beste bat...".

Donostiako Guinda kafetegian aukera zabala eskaintzen dute: etxean egindako gozogintza, zukuak, irabiakiak, patata-tortilla, quiche-ak... "Orduaren arabera ere asko aldatzen da: goizean goiz kafea eta aipatu ditudan ogi txigortuak kontsumitzen dituzte. Beranduago, 11:00etatik aurrera, patata-tortilla gehiago eskatzen dute", aitortu digu Liernik.

ASTEBURUAK

Asteburuan beste errutina bat izaten dugu, oporretan egongo bagina bezala, patxadaz. "Nik, jaiki eta gosaldutik beharrean, denbora gehiago itxaroten dut, zerbait egin eta ondoren gosaltzen dut. _____9_____, lasaiago jaten dut", esan digu Unai. Iratik, berriz, lagunekin gosaltzen du batzuetan: "Zukua, ogi txigortua... Orduan gustura eta lasai egin dezaket".

La Gindan ere aldea nabaritzen dute: "Asteburuan jende gehiago etortzen da gosaltzera eta antzematen da ez dutela presarik. Gehienbat bikoteak eta familiak izaten dira, baita asteburua pasatzera etorri diren turistak ere".

Oporretan, hotel askotan, buffet-a egoten da, eta aukera zabala eskaintzen dute, bai gazia bai gozoa. Horrelakoetan, zuk zer hartzen duzu edo zer hartuko zenuke? Egunerokoan, beti gosaltzen duzu? Garrantzitsua dela uste duzu? Zergatik?

Zuzenketa-orria

Ikusi bideoa

		
Unai txikitatik gazia gosaltzen du.		X
Iratik gosaltzen duenean, gozoa gosaltzen du.	X	
Unai ez badu gosaltzen, gero edozer jaten du.	X	
Iratiren ustez, gosaria ez da otordu garrantzitsua.		X
Liernik lan egiten duen tabernan, gosaltzeko aukera zabala eskaintzen dute.	X	
Bezero gehienek tomatea eta olioak eskatzen dute ogi txigortuarekin.	X	
Atzeritarrek guk gosaltzen dugun berdina gosaltzen dute.		X
Orain jende gehienak gozoa gosaltzen duela esan digu Liernik.		X

Irakurri testua

1 izan ere / 2 horrez gain / 3 behintzat / 4 baina / 5 ordea / 6 baita / 7 hala ere / 8 eta / 9 gainera

Transkripzioa

1. Zer gosaltzen duzu?

UNAI: Nik egia esan duela bi urtera arte gozoa gosaltzen nuen, gailetak eta horrela... Baina duela bi urte, batek gomendatu zidan arrautzak eta gosaltzen hasteko, asike (beraz) duela bi urtetatik gazia gosaltzen dut: tostadak, arrautzak eta horrela. Eta nahiago dut gazia zeren, ez dakit, egia esan ohitu egin nintzen gazia jatera eta aurkikuntza nahiko interesantea izan zen hori.

IRATI: Normalean, askotan ez dut gosaltzen. Orduan, autobusa hartzen dudanean, normalean goizetan unibertsitatera etortzen naizenean ez dut gosaltzen. Gero hona etortzen naizenean, igual klasera ez bagara joaten edo kafe bat eta gailetak edo, baina...

2. Otordu garrantzitsua da zure ustez?

UNAI: Bai, nire ustez oso garrantzitsua da, zeren azkenean, jaiki eta zer edo zer jateak indarra ematen dizu, eta bestela, nire kasuan gutxienez, ez baldin badut ezer gosaltzen, segituan kriston gosearekin nago eta horrek gaizki egiten dit, zeren gero azkenean, gehiago eta okerrago jatearazi (janarazi) egiten dit eta bai, oso garrantzitsua iruditzen zait.

IRATI: Nire ustez bai. Baina horrek ez du esan nahi gero betetzen dudarik. Orduan, klaro igual, behin egon nintzen dietan, eta esaten zidan "gosaria oso garrantzitsua da eta ez dakit zer...". Bai orduan gosaltzen nuela oso oso ondo eta nabaritzen dut kriston aldaketa dagoela, zeren gero igual 11:00etan, 12:00tan ez daukazu hainbeste gose, baina hori, nik ez dut errespetatzen hori.

3. Jendeak zer gosaltzen du?

LIERNI, TABERNARIA: Hemen eskaintzen duguna da gauza dezente, batez ere diferentziatzen dugu gazia eta gozoko gosariak. Baina aukera galanta daukagu. Eskatzen dutena da ogi integrala, hemen etxean egiten duguna tostatuta (xigortua), tomate eta olio pixka batekin. Eta gero, laranja jugoarekin (zukuarekin). Hori da gehien eskatzen dena. Eta gero, asteburutan edo jada uda datorrenean, turistak sartzen dira eta turistak gehiago eskatzen dute arrautzak, sanwixak...

4. Jendeak ohiturak aldatu ditu?

LIERNI, TABERNARIA: Nik uste dut ari direla ohiturak aldatzen orain gazi(a)ra. Esango nuke, esango nuke gazi(a)ra. Arratsaldetako igual meriendak jarraitzen du izaten gozoa printzipalena baina gosaritan nik uste dut gazia. Orain asko ateratzen dugu tomatea, tomatea eta olio. Beti esaten dute ona dela eta gero eta gehiago zaintzen da jendea ere bai.