



Gabonetako betekadak saihesteko, frutak eta barazkiak lagun

Betekada asko egiten den garaia gainean dugu. Neurri handirik jarri gabe, nahikoa jan eta edateko tartea hartzen da eguberrietan. Baina betikoa, zailena izan arren, norbere esku dago ohitura horiek aldatzea eta horretan laguntzeko gairik ez da falta. Frutak eta barazkiak dira horren adibide nagusiak. Osagai horiekin egin daitezkeen sukaldeko errezeta merke, erraz eta goxoak asko dira.

Irensten dugunak eraginda, gorputzeko hainbat organoetan gai toxikoak sortzen dira. Sabela beteketako jaten dugunak ere horretan zeresan handia du. Are gehiago, gehiegikeriak egiten diren garaian, eta eguberrietan zer esanik ez. Hori dela eta, gorputza apur bat zaintzea inoiz ez dago soberan, eta datozen jai egunak kontuan hartuta, elikagai osasuntsuak dastatzeko aukera zabalago dago. Mereziko, geure buruari on egingo baitiote fruta eta barazkiak.

Toxikoak botatzeko, bikainak Gorputzeko zenbait ataletan dauden toxikak ezabatzeko, frutak ezin egokiagoak dira. Gogorra dezagun, txanpainarekin eta kanpaien erritmora, mahats aleak irensten ematen diogu ongi etorria urte berriari. Gabonetako menuko osagai ezin hobea da. Mahats ale eraginkorrenak haziak dituztenak dira, bizitzaren germena baitute.

Bestalde, aditu batzuk, hiru eguneko proba bat egitea proposatzen dute; denbora tartea horretan, soilik garaian garaiko frutak jan eta ura edatea. Toxinak gainera kentzeko eta horren eragina nabarmentzeko ezin hobea omen da. Baina horrelako erabakiak eta asmoak, medikuen zaintzapean gauzatzea gomendatzen dute. Are gehiago, gaixotasunen bat tartean dagoen.

"Frutekin batera, gure gorputza desintoxikatzen laguntzeko likido gaiak edatea, ura bereziki, ezinbestekoa da"

Frutekin batera, gure gorputza desintoxikatzen laguntzeko likido gaiak edatea, ura bereziki, ezinbestekoa da. Toxinak arrastaka eramaten laguntzen du eta. Pixak, arnasketak edota izerdiak egingo du gainerakoa.

Bultzada horretan ere lagun ezinhobeak dira barazkiak. Elikagai arrastoei bultzada egin eta horiek desagiteko aproposenak. Horien kasuan, sukaldean prestatzeko moduak baldintzatu du neurri handian, haiek gure gorputzari eragin diezaiokeen onura.



Geure buruari on egiten diete fruta eta barazkiak.

Koipe onak fruitu lehorretan fruitu lehorrek (almendrak, pinaziak, intxaurreak...) eta fruta lehortuak (orejoiak, aranpaxak eta mahaspaxak) eguberrietako ohiko produktuak baino alternatiba gozo, atsegin eta osasungarriagoak dira. Gainera, ez da ahaztu behar, elikagai energetikoak ere badirela. Besteak beste, duten koipeagatik. Kontraesana dirudien arren, koipe mota ezberdinak daude; on eta txarrak. Modu batekoak edo besteak diren jakiteko, odolean kolesterol maila modulatzeko gaitasunari begiratu behar zaio. Fruitu lehorren kasuan, koipe "onak" dira, kolesterolaren maila plasmatikoa murrizten baitu. Eta bihotzerako osasungarria da.

Buruntzaldeko lehiaketa, azken txanpan "Eskaitzazu frutak eta barazkiak euskaraz" kanpainaren baruan, lehiaketa bat antolatu da Buruntzaldean. Animatu parte hartzera ondoko orrialdeko hizki

zopa beteta, haiek azken eguneko baitira! Parte hartzeko beste modu bat kanpainarekin bat egin duten fruta eta barazki dendetako batera hurbiltzea da. Bertan, erosketen truke hizki sopa osatzeko esku orri bat jasoko daiteke. Kasu horretan, aipatu saltokietan jarritako kaxetan utzi behar da orria abenduaren 17a baino lehen. Hilaren 18an egingo da zozketa eta saltoki bakoitzeko bi bezerok 50 euroko erosketa bono bana jasoko dute, aipatu dendatan xahutzeko. Orain arte, harrera ezin hobea izan du ekimenak.



Egitasmoa azaltzeko prentsaurrekoa.

⇒ LEHIAKETAN PARTE HARTZEKO EPEAK ALDAMENEO HIZKI ZOPA BETE

⇒ ABENDUAREN 17A BAINO LEHEN HIZKI ZOPA AIPATU SALTOKIETAN UTZI

⇒ ABENDUAREN 18AN EGINGO DA ZOZKETA, ZORTE ON!



Lehiaketan parte hartzeko azken egunak

PARTE-HARTZAILEAREN DATUAK

Izen-abizenak.....

Helbidea.....

Telefonoa.....

Zure fruta-dendaren izena.....

a	m	n	a	z	a	d	m	d	f	g	r	s	i
f	l	e	r	f	h	d	i	l	i	s	t	a	r
i	j	b	k	g	m	n	z	g	r	e	u	i	a
b	l	k	e	u	k	i	p	a	t	z	u	z	s
u	m	n	g	r	r	s	i	t	u	p	r	b	a
r	k	m	p	s	t	e	r	m	y	o	a	t	g
r	i	l	m	t	z	x	a	n	u	k	z	i	a
a	t	x	a	n	f	l	i	s	r	a	a	p	r
m	a	h	a	t	s	o	t	k	a	r	t	u	o
t	t	x	a	n	h	d	e	r	o	d	r	i	d
r	b	a	r	a	t	x	u	r	i	u	g	a	f
m	b	b	t	x	a	n	p	i	ñ	o	i	h	b
t	x	i	t	x	i	r	i	o	b	l	e	k	a

ANDOAINGO FRUTA-DENDAK		
Aldara izozkiak	Plazaola 16	943 590 869
Frutas aniak	Goiakopla 24	943 590 887
Ultramarinos Madinabeitia	Gurmendil z/g	943 592 206
Eroski supermerkatua	Zumea plaza z/g	943 304 123
Super Amara	Gudariaren elorbidea 36	943 303 521
Super BM	Plazaola 1	943 592 881
Eko Tolosa	Kale Nagusia 33	943 300 075
Jaurigi janaridenda	Larramendi 11	943 590 759
Iturza	Pio Barria 5	943 590 451
Ormazabal	Olagain 2	943 591 266
Alimentación Bazkardo	Bazkardo plaza 5	943 593 078
Aliprox	Ondarreta 12	943 300 760
Biloria supermerkatua	Arteta 7,9	637 558 035
Janari dendak	kale Nagusia 13	618 847 331

ASTIGARRAGAKO FRUTA-DENDAK		
Comestibles M ^c Carmen	Kale Nagusia 20	943 551 293
Frutas Alicia	Pelotari kalea 9, 3	943 330 979
Dori Limón	Tomas Alba kalea 11, 3	629 128 188
Comestibles Isabel	Tomas Alba kalea 11, 2	943 552 367
Aliprox	Kale Nagusia 38	943 556 519

HERNANIKO FRUTA-DENDAK		
Aliprox	Kale Nagusia 21	943 554 966
Ansa janari dendak	Exeberri 3	943 554 990
Arregi janari dendak	Victor Hugo 3	943 551 528
Eusebio Lizarza	Antziola 4B	943 550 941
Ekizero	Antziola 5	943 333 275
Frutas Elven	Elkano 18	943 330 790
Ihigo Diez	Kale Nagusia 37	943 552 895
Lardizabal janari dendak	Kale Nagusia 7	943 338 726
M ^c Angeles Gurutxaga	Madalena 9	626 876 289
Oa janari dendak	Kardaberaz 13	943 551 672
Peña janari dendak	Larramendi 5	943 333 103
Senperena frutak	Gudariaren plaza 6	620 943 312

LASARTE-ORIAKO FRUTA-DENDAK		
Ahorramás	Kale Nagusia 28	943 370 448
Argote	Sagardotegi kalea 4	943 365 208
Autoservicio Aburuza	Kale Nagusia 45	943 362 452
Autoservicio Arsuaga	Oztaran plaza 1	943 361 705
Autoservicio San Miguel	Ola kalea 6	943 362 160
BM	Kalbario bidea 3	943 376 175
Dendaberri	Zirkuitu ibilbidea 15	943 366 439
Frutas Ruiz	Iñigo de Loyola kalea	943 361 304
Iceberg Congelados/Frutas	Kale Nagusia 41	943 361 376
Michelín kooperatiba	Ustin kalea 5	943 364 647
Paniagua Lopez Leonor	Urdaburu plaza 1	943 360 895
Su Fruteria SL	Kale Nagusia 5	943 376 252
Su Fruteria SL	Ustin kalea 5	943 376 252
Su Fruteria SL	Ola Kalea 94	666 464 660

URNIETAKO FRUTA-DENDAK		
Fruteria Urnieta	Idiazabal kalea 20	605 701 556
Autoservicio Goya	Idiazabal Kalea 15	943 550 480
BM	Exeberri plaza 1, 3	943 554 077
Comestibles Juani	Idiazabal Kalea 10	943 099 172
Eko Tolosa	Arantzubi 2	943 331 547
Fruteria Toñi	Idiazabal Kalea 41	605 708 810
Itxaspe izozki eta gozokiak	Zelaialde 2	943 009 427
Mujika autozerbitzua	San Juan Kalea 27	943 009 593

USURBILGO FRUTA-DENDAK		
Aliprox Usurbil	Kale Nagusia 10	943 361 182
Alkorta Autozerbitzua	Beko Kalea 4	943 366 742
DIA	Puntapax 3	943 365 959
Coviran	Aginaga 6	943 361 206
Imanol Txapartegi	Eliutz 7	943 361 907
Koro Etsaola	Santutenea 38	943 361 050
Lurdes Frutak	Bizkarre Kalea 1	943 360 927
Otar-goxo	Zubiarrutenea 2	943 365 581