

GOSARIA

Zer ekoizten du behiak ?

- ☒ **Esnea**
- ☐ Irrisa
- ☐ Arroltzeak

Behiek esnea egiten dute baita haragia ere.

1
FAV

1

GOSARIA

Tokiko fruituekin egin erreximen-ta erosi nahi duzu. Zein hautatzen duzu?

- +2 **Gerezi erreximenta**
- 1 laranja erreximenta
- 3 Xingar erreximenta

Gerezi mota ezberdinak ekoizten dira Itsasun. Batek Xapata du izena, eta erreximenta ona egin daiteke harekin.

Kontsumo hautuak

2

GOSARIA

Garia ekoizten ote da Euskal-Herrian?

- ☒ **Bai**
- ☐ Ez

Ipar Euskal Herrian ekoizten den gariarekin irina egin daiteke, ogia egiteko adibidez. Irin hori Herriko ogia deitzen da.

1
FAV

3

GOSARIA

Nondik dator kafea ?

- ☒ **Hego Amerikatik, Afrikatik**
- ☐ Frantziatik
- ☐ Australiatik

Kafe-landareak emaiten du kafea egiteko erabilia den hazia. Kafe-lan-darea gunetik tropikaletan pusatzen da. Afrikan ere atxemaiten da.

2
FAV

4

GOSARIA

Zerekin ekoizten dute eztiak erleek?

- ☒ **Lorearen nektarrekin**
- ☐ Lorearen petaloarekin
- ☐ Lorearen perfumearekin

Erleek lorearen nektarra xurgatzen dute. Erleek polena ekartzen dute pausatzen diren lore bakoitzera, eta horri esker landareak ernaltzen dira. Polinizazioa deitzen da hori.

2
FAV

5

GOSARIA

Zonbat ur pinta/litro egunean edan dezake behi batek, batzaz beste ?

- ☐ Litro bat nonbait han
- ☐ 15 eta 20 litro artean
- ☒ **40 litro nonbait han**

Behi batek ur anitz behar du egunean. Ekoizten duen esnea urez osatzen da gehien bat

2
FAV

6

GOSARIA

Zango-baloi partida bat jokatu behar duzu goiz honetan. Proteinak jan nahi dituzu indarra ukaiteko. Zer gosaltzeko zenezake?

- +2 **Arroltzea kuskuan**
- 3 Beurktella
- 1 Xingar ogitartekoa

Arroltze zuringoaren barnean, proteinen sintesirako oinarritzakoak diren 9 aminoazido badira. Proteina gehien duen elikagaietarik bat da arroltzea. Horrez gain, kostu ekologiko apala du, bertako arroltzeak erosten ahal baititugu.

Kontsumo hautuak

7

GOSARIA

Erreximenta on baten egiteko behar duzu :

- ☐ % 50a baino gehiago azukre
- ☒ **% 50a baino gehiago fruitu**
- ☐ % 50a baino gehiago kontserba-garri

Erreximenta batzuk fruituak baino azukre gehiago badute. Erreximenta hobeagoa da fruitua osagai nagusia delarik. Osagarriarentzat ere hobe azukre gutiago bada

2
FAV

8

GOSARIA

Kaltzioa zure hezurarentzat garrantzitsua da. Esnean bakarrik atxemaiten ote da ?

- ☒ **Ez**
- ☐ Bai

Kaltzioa barazki, arrain eta fruitu batzuetan (amandak) atxeman daiteke. Ez da beraz gosaltzeko esnea edan behar bortxaz

2
FAV

9

GOSARIA

Zendako hobeki da zereal osoak jatea ?

- ☐ Merkeago baitira
- ☒ **Nutrizio ekarpen ona baitute**
- ☐ Mastekatzeko errexak baitira

Zereal osoek beren azala atxiki dute. Azala bitamina iturri da (B, E bitaminak, magnesioa).

Zereal adibideak : oloa, garagarra, ...

2
FAV

10

GOSARIA

Negua da. Zer egiten duzu, behar dituzun bitaminak ukaiteko :

- +3 Kiwi bat jaten duzu**
- 1 Liranjia jus brika bat edaten duzu**
- 3 Bitaminak erosten dituzu farmazian**

Tokiko kiwia izan behar du eta ez Zelanda Berritik edo Txiletik jina dena.

Kontsumo hautuak

11

GOSARIA

Zer da Xapata ?

- ☐ Euskal kirola bat
- ☒ **Euskal gerezi mota bat**
- ☐ Pottoka ibilaldi bat

Itsasuko gerezi mota bat da, Pe-loa eta Beltxa bezalakoa. AOC deitu sormarkaren galdea egina da fruitu honentzat.

2
FAV

12

GOSARIA

Nutrizio-kalitate oneko janaria hautatu behar duzu. Zer nahiago duzu :

- +3 Laborantza ekoizpen biologikoa**
- 1 Karioago den janaria**

Gai toxikorik gabe landu ekoizpen naturalak osagarriarentzat ez dira lanje-rosak eta bitaminaz beteak dira !

Kontsumo hautuak

13

GOSARIA

Produktu biologiko bat erosi nahi duzu. Zeri begiraten diozu?

- +3 AB logoa edo hosto berdea bote den paketearen gainean**
- 1 Kario ote den**
- 3 Etiketa berdea ote den**

Laborantza biologikoko ekoizpenak ingurumenarentzat eta zure osagarriarentzat hobeak dira. Ekoizpen horiek AB logoa edo hosto berde bat badute paketearen gainean.

Kontsumo hautuak

14

GOSARIA

Zein ogi hautatzen duzu gosariko?

- +3 Herriko Ogia**
- 1 Euskal baneta**
- 3 Harritz ogi guria**

Bertan landu gariarekin egin irina atxemaiten da Ipar Euskal Herrian. Herriko Ogia deitzen da. Iparraldeko okindegi anitzek beren ogia irina horrekin egiten dute.

Kontsumo hautuak

15

GOSARIA

Nola deitzen da Ipar Euskal Herrian ekoizten den ogia ?

- ☐ Euskal ogia
- ☒ **Herriko ogia**
- ☐ Amatziren ogia

Herriko ogia Ipar Euskal Herriko 60 okindegitan erosi daiteke. 15 etxaldetatik eta 2 eiharatatik dator (Uztartitze, Maule).

2
FAV

16

GOSARIA

Azukre kanaberarekin egiten da azukre xuria. Jitez xuria ote da ?

- ☐ Bai
- ☒ **Ez**

Azukre kanaberak azukre gorraila egiten du. Urrats bereziak beharrezkoak dira azukrea xuria bilakazteko. Teknika horrek gailak sortzen ditu eta energia xahutzen.

3
FAV

17

GOSARIA

Zer jaten duzu nagusiki goizetan, energiaz asetzeko ?

- +3 Ogi xerrak eta olo lumak**
- 1 Xokamix zerealak**
- 3 Xaral haragi xerra**

Ogia eta olo lumak zerealak dira, energia iturri eta beraz gosarirako egokiak. Gainera, ez dira aldatuak izan, ez zaie azukre, kontserbagarri edo koloragarriak gehitua izan.

Kontsumo hautuak

18

GOSARIA

Zeinek du ur gehienik behar pusatzeko, landare hauen artean ?

- ☐ Artoak
- ☐ Bananak
- ☒ **Gariak**

Gariak ur anitz behar du handitzeko. Neguan pusatzen denez, ura nasaiki atxemaiten du. Artoa aldiz udan pusatzen da euri guti ari duelarik, ura bakantzen delarik.

2
FAV

19

GOSARIA

Zein koloretakoa da Ipar Euskal Herriko jatorrizko artoa ?

- ☐ Xuria
- ☒ **Gorria**
- ☐ Horia

Arto gorria Ipar Euskal Herriko aspaldiko arto mota da. Kabalen bazkatzeko erabiltzen da.

3
FAV

20

GOSARIA

Pasta hedagarria jan nahi duzu. Non erosten duzu ?

- +2 Bio dendan
- 3 Supermerkatuan
- +3 **Zuhaurek egiten duzu**

Pasta hedagarri frankotan palma olioia bada. Palma olioaren ekoizpena egiteko oihanak botatzen dira. Pasta hedagarri arduratsua usu beste olio naturalekin egina da. Zuk ere egin dezakezu etxean Nousteko Ekilili tokiko olioarekin, hurrekin eta kakao pixka batekin.

Kontsumo hautuak

21

GOSARIA



Xokamix zerealak

-3
FAV

22

GOSARIA



Bizkota

-2
FAV

23

GOSARIA



Ogi xerrarekin lekuko konfitura

+3
FAV

24

GOSARIA

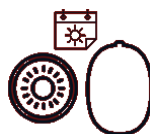


Fruitu jusa esterilizatu eta azukreztatuta

-3
FAV

25

GOSARIA



Kiwi denboran uda

-2
FAV

26

GOSARIA



Etxaldeko ezitia

+3
FAV

27

PIKNIKA

Zer jaten duzu zozizona jatean?

- ☐ Oilaskoa
- ☒ **Zerrikia**
- ☐ Hezurrak

Zozizon on bat kanpoan hazi zerriaren haragiarekin egina da, haragia hobea da.

1
FAV

28

PIKNIKA

Zein da, ekoizpen hauen artean, arto irinarekin egina dena

- ☐ Euskal bixkotxa
- ☒ **Taloa**
- ☐ Opila

Taloa arto irinarekin egina den Euskal Herriko jaki berezia da.

1
FAV

29

PIKNIKA

Noiz jaten dira tomateak ?

- ☐ Neguan
- ☒ **Udan**

Neguan jaten diren tomateek ez dute gustorik eta ez dira bertan ekoiztuak. Askotan produkto toxikoak erabiltzen dira tomateak lasterrago hazteko, ondorioz gure planeta eta osagarriarentzat txarrak dira !

1
FAV

30

PIKNIKA

Nahi duzu xingar ogitarteko bat egin. Pentsatzen ote duzu Euskal Herrian xerriak hazten direla ?

- ☐ Ez
- ☒ **Bai**

Euskal Herrian xerriak hazten dira, bereziki xingar gordina egiteko. Hemen xerri haragi hobereenetariko bat « Kintoa » xerritik heldu da!

1
FAV

31

PIKNIKA

Egun guzian ura ukaiteko gisan, zer erabakitzen duzu ?

- +3 Metalezko esku botilaren erostea**
- 1** Plastikozko ur botila zahar bat urez betetzea
- 3** Ur mineral botila handi baten erostea

Kontsumo hautuak

32

PIKNIKA

Zure piknikarentzat tokiko ardi gazna nahi duzu ?

- +3 « Ossau Irati » AOP logo gorria duena hautatzen duzu**
- 1** « le grand Basque » deitzen dena hautatzen duzu.
- 3** Merkeena hautatzen duzu

Tokiko produkto bat izaitea segur ukaiteko, AOP, AOC edo IGP etiketei fidatzen ahal zira. Label hauek segurtatzen dute produktoak bertan produzituak direla.

Kontsumo hautuak

33

PIKNIKA

Zer da zure iduriko Ossau-Irati?

- ☐ Ibar bat
- ☒ **Ardi gasna bat**
- ☐ Ardi arraza bat

Ossau-Irati tokiko gasnaren sormarka (AOP) da. Euskal Herriko eta Biarnoko lekuko ardi arrazen esnearekin egina da.

2
FAV

34

PIKNIKA

Pentsatzen ote duzu naturan fruitu eta barazki guziek itxura berdina dutela ?

- ☐ Bai
- ☒ **Ez**

Naturalki hazten diren fruitu eta barazki guziak desberdinak dira, gizakiak bezala. Supermerkatuan, fruitu eta barazki batzu berdinak dira, horrek erran nahi du ez direla naturalki ekoiztuak izan. Itxuraz politak ez diren gaineratekoak beste zerbaitentzat erabiliak izan daitezke edo botatuak dira.

1
FAV

35

PIKNIKA

5 €/eusko dituzu tomateak erosteko. Zer erosten duzu?

- +3 2 kilo tomate, tokikoak eta biologikoak**
- 1** 5 kilo tomate biologiko industrial, paketeen bilduak
- 3** 10 kilo tomate supermerkatuan eta promozioan

Kontsumo hautuak

36

PIKNIKA

Zer hautatzen duzu eskolako ateraldi-ko piknikarentzat ?

- +3 Entselada bat sasoineko barazki freskoekin**
- 1** Ogitarateko bat ogi freskoarekin eta xingar xuriarekin
- 3** Ogitarateko enbalatu bat eta xipzak

Kontsumo hautuak

37

PIKNIKA

Zein zereala erabiltzen da pasten egiteko ?

- ☐ Artoa
- ☒ **Ogia / garia**
- ☐ Garagarra

Pastak gariarekin eginak dira. Garia eho eta ondolik pasta malgu bat bilakatzen da.

2
FAV

38

PIKNIKA

Zer da biper ezia ?

- ☐ Gostu mina kentzeko erretzen den biperra
- ☐ Ezpeletako biper ez ondu bat
- ☒ **Biper berde ondu bat**

Biper ezia eta Ezpeletako biperra desberdinak dira. Biper ezia berdea da, udan pusatzen da eta Ipar Euskal Herrian anitz kontsumitzen da. Ezpeletako biperra gorria da.

2
FAV

39

PIKNIKA

Nongoa izan behar da zerria Baionako xingarra egiteko ?

- ☐ Frantzia osokoa
- ☐ Euskal Herrikoa bakarrik
- ☒ **Frantziako Akitania Berria, Okzitania eta Cantal eskualdetatik**

2
FAV

40

PIKNIKA

Zer egiten da Euskal Herrian ekoiztua den arto gehienarekin ?

- ☐ Gizakia elikatzen da
- ☐ Erregaia egiten da
- ☒ **Kabalak elikatzen dira**

Ipar Euskal Herrian ekoizten den arto gorriarekin jendeaelikatzen da gehienik : taloak, artahia (polenta)...

2
FAV

41

PIKNIKA

Zer egiten da laborantza industrian ahateak ez daitezen eritu ?

- ☐ Aterbea berotzen da
- ☐ Ziropa ematen zaie
- ☒ **Antibiotikoak ematen zaizkie**

Ahateek anitz eritasun bil ditzakete hazkuntza industrialetan. Horren saihestako laborariek antibiotikoak gehitzen dituzte kabalen bazkan. Ondorioz erremedio horiek gure azieta eta urean aurkitzen ditugu

2
FAV

42

PIKNIKA

Ezagutzen ote duzu Euskal Herrian naturalki pusatzen den barazkirik ?

- ☒ **Pastanagrea, porrua, tipula, baratxuria, mihilua, ardi-mihia (mâche), krexuna**

2
FAV

43

PIKNIKA

AOP Kintoa xingarra Ipar Euskal Herrian hazten diren euskal xerrietatik heldu da. Zure ustez nundik heldu da « Kintoa » hitza?

- ☒ **Kintoa eskualdean hazten direlako. Aspaldiko zerga bati lotua da kintoa hitza.**
- ☐ Quintaou-ko merkatuan saltzen delako
- ☐ Xerriek kinoa jaten dutelako

Kintoa xerriak kanpoan hazten dira, belarra eta ezkurak eta zaldarea jaten dituzte. Horregatik dute gustu fin hori.

3
FAV

44

PIKNIKA

Piknikatzera joan aitzin ohartzen zara ez duzula haragirik. Zer egiten duzu ?

- +1** Arrolte gogor bat prestatzen duzu.
- +3** **Ez da makur handirik! Entsalada bat prestatzen duzu gasna eta garbantzu edo dilistekin.**

- 2** Xingar puska baten erostera zoaz fite-fite

Kontsumo hautuak

46

PIKNIKA



Ogitarteko industrialia

-3
FAV

47

PIKNIKA



Ogi guria, plastikopean

-1
FAV

48

PIKNIKA



Etxeko entsalada eta sasoineko barazkiak

+3
FAV

49

PIKNIKA



Xingar xuria

-3
FAV

50

PIKNIKA



Konpota esku botilan

-1
FAV

51

PIKNIKA



Ogitartekoa bertako xingararekin

+3
FAV

52

ARRATSALDEKOA

Nola deitzen da, udareak / madariak ekoizten dituen arbola ?

☒ **Udareondoa / madariondoa**

☐ Udare arbola

☐ Porrua

1
FAV

53

ARRATSALDEKOA

Fruitu bat naiz, azal iletu eta mami berdea dut. Zelanda berrian pusatzen naiz, baita Ipar Euskal Herrian ere. Nor naiz?

☒ **Kiwia**

☐ Kuiatxoia

☐ Shrek

1
FAV

54

ARRATSALDEKOA

Zer erabiltzen da, intsektuak laborantzakonbentzionelako alorrek jan ez ditzazten?

☒ **Pozoia**

☐ Super laboraria-ren ahalak

☐ Intsektuak jaten dituzten txoriak

Laborari batzuek pestizidak erabiltzen dituzte landareen gainean, intsektuek ez ditzazten alorrek jan. Produktu horiek marmutxa kaltegarriak hiltzen dituzte, baina beste guztiak ere bai. Gainera, pozoia horiek gure janarian atxemaiten ditugu.

1
FAV

55

ARRATSALDEKOA

Noiz da garai egokiena Itsasuko gerezien jateko?

+3 Ekainean

-1 Apirilean

-3 Azaroan

Sasoiko fruituak jaten dituzularik, natura errespetatzen duzu. Fruituak sasoiak kanpo pusarazteko energia eta produktu toxikoak erabiltzen dira. Itsasuko gereziak ekainean ekoizten dira.

Kontsumo hauetuek

56

ARRATSALDEKOA

Jendeak ezta ekoizten ahal ote du ?

☐ Ez, bakarrik erleek ezta egin dezakete

☒ **Bai, jendeak ezta egin dezake**

Jeandeak ezta produktu sintetikoekin egin dezake. Baina, ezti horrek ez ditu gustu eta bitamina berak.

2
FAV

57

ARRATSALDEKOA

Marrubiak biziki maite dituzu. Noiz jan ditzazkezu ?

+3 Udan

-1 Urrian

-3 Urtean zehar

Naturalki, uda hastapenean pusatzen dira. Neguko marrubiak Espainian ekoiztuak dira. Energia ainitz behar da eta ondorioz biziki kaltegarri da ingurumenarentzat.

Kontsumo hauetuek

58

ARRATSALDEKOA

Ingurumena zaintzen duen arratsaldekoa egin nahi duzu. Zer hautatzen duzu ?

+3 Intxaurrak eta Sasoiko fruituak

-1 «Ponpot» konpota industrialak

-3 Supermerkatuko bixkotxak

Sasoiko fruituak, naturalki pusatzen dira. Ondorioz, bitamina naturalak dituzte eta ez dute produktu kimikorik. Intxaurrak energia iturri on bat dira eta biziki onak dira gure memoria zaintzeko.

Kontsumo hauetuek

59

ARRATSALDEKOA

Zer erran nahi du GAO ziglak ?

☐ Gereziak askatu organismo

☐ Gaia ala Oreka

☒ **Genetikoki aldatu organismoa**

GAOak, sortu ditu, lur lantzeak kontrolatzeko. GAO lur lantzeak insektu eta eritasunen kontra azkarra da. Ondorioz, galtze gutti bada. Problematikoa dena da, GAOk, Gizonaren osasunari, eragin kaltegarria duela. Gizakiak ditu GAOak sortu, alorak kontrolatzeko. GAOek alorak babesten dituzte intsektu eta eritasunenganik. Ondorioz, ekoizpen galtze gutti bada. Arazoa da jendearen osagarrian ondorioak izaiten ahal direla.

2
FAV

60

ARRATSALDEKOA

Urtarilean gira, fruitu barazki sailan zira, zer hautatuko duzu ?

+3 Peyrehorade herriko kiwiak

-1 Espainiako laranjak

-3 Marrubiak

Sasoiko elikagaiak kontsumituz, natura babesten duzu. Gereziak sasoiak kanpo ekoizteko, energia eta gai kimiko ainitz erabili behar dira.

Kontsumo hauetuek

61

ARRATSALDEKOA

Zein da « polinizatze agente » hobetena, sagarrondoak babesteko?

☐ Izotza

☐ Arbolazaintza

☒ **Erleak**

Loreen nektarra janez, erleak ugalketako organoak ekartzen dizkie loreei. Gero, beste loreei piztila ekartzen die. Ondorioz, fekondazioa egiten da.

2
FAV

62

ARRATSALDEKOA

Zer begiratzeko duzu fruitua sana dela segurtatzeko ?

+1 Nundik heldu den

-3 Prezioa

+3 Bio kalitate labela

Fruitu biologikoek ez dute tratamendu kimikorik ukan.

Ondorioz, gure osasunarentzat onak dira. Bertako fruituek bide gutti egin dute. Beraz, karbono bilana ona dute.

Kontsumo hauetuek

63

ARRATSALDEKOA

Baiona, txokolatearen herri famatua da. Zergatik ?

☐ Baiona txokoleta gehienik kontsumitzen den herria delako.

☐ Baionako negutegian, kakaoa hazten baitzen

☒ **Portugaletik ihes egiten zuten Juduek ekarri baitzuten kakaoa.**

17. mendean, Juduek txokolatea garatu zuten Baionan. 19. mende bukaeran, 130 bat langilek lan egiten zuten txokoletagintzan.

2
FAV

64

ARRATSALDEKOA

Zein fruitu-arbola hazten da Euskal Herrian?

- ☒ **Sagarrondoa**
- ☐ Bananondoa
- ☒ **Gereziendoa**

Hemen sagarrak eta gereziak naturalki pusatzen dira, Euskal Herri-ko klima eta lurra egokiak zaizkiete.

2
FAV

66

ARRATSALDEKOA

Zer hautatzen duzu, kalitatezko sagarra jateko?

- 1 Sagar polita
- 3 Punk lady etiketa duena.
- +3 **Sagardiko sagar tatxatua**

Fruitu ederrenak, ez dira baitezpada onenak gure osasuna eta planeta zaintzeko. Usu produktu toxikoak barneratzen dituzte. Fruitu eta barazki naturalak ez dira berdinak eta batzutan itxusiak dira baina sanoak dira !

Kontsumo hautuak

67

ARRATSALDEKOA

Nortzuk ote dira GAO-ren sortzaileak ?

- ☐ Medikuak
- ☐ Kanpotiarrak
- ☒ **Pestizidak saltzen dituzten enpresak**

Intsektuen kontra borraatzeko, pestizidak erabiltzen ditugu. Gerroztik, jendeak teknika bat sortu du landareen ADN-a pestiziden kontra borroka daitezen.

3
FAV

68

ARRATSALDEKOA

Zer dira Anisa, Ondomotxa, Eztika, Peatxa?

- ☒ **Sagarrak**
- ☐ Gereziak
- ☐ Mahatsak

Euskal Herriko sagarrak dira

3
FAV

69

ARRATSALDEKOA

Zer erabiltzen ote duzu, zure mata-hamiak azukreztatzeko?

- +3 **Bertako ezti biologikoa**
- 1 Azukre xuria
- 3 Nutella

Nutella ez da ekoizpen naturala. Palma olio-a badu. Palmondoaren ekoizteko oihan ainitz desagiten da. Bertako ezti-a naturala da eta bide gutti egin du.

Kontsumo hautuak

70

ARRATSALDEKOA



Bixkotx industrialak

-3
FAV

71

ARRATSALDEKOA



Zereal barra

-2
FAV

72

ARRATSALDEKOA



Ogia amaxiren erreximentarekin

3
FAV

73

ARRATSALDEKOA



Soda

-3
FAV

74

ARRATSALDEKOA



OASOS fruitu jusa

-2
FAV

75

ARRATSALDEKOA



Sagar jusa biologikoa

3
FAV

76

APERITIFA

Arnoa ekoizten ote da Ipar Euskal Herrian ?

- ☒ **Bai**
☐ Ez

Bai, Garazi-Baigorri ekoizten den mahatsa erabilia da arno famatu bat egiteko.

1
FAV

77

APERITIFA

Zerekin egiten da sagarnoa ?

- ☒ **Sagarrekin**
☐ Haranarekin
☐ Mahatsarekin

Altxagarrien bitartez hartitu sagar-ekin egiten da sagarnoa. Hartzidura prozesu denboran, sagarretan den azukrea alkohola bilakatzen da

1
FAV

78

APERITIFA

Aperitifa hartzeko hautatzen dituzu :

- +3 Pastanagreak, etxeko belarrekilako saltsarekin**
-3 Espinaka gustuko xipzak
-2 Kakaueteak

Gustua emaiten zaien xipzak ez dira naturalak, gehienak osagarriarentzat txarrak dira. Gatza eta gizen gutiago dituzten xipzak ekoizten dira bertan. Hala ere pastanagre makilak hobeago dira osagarriarentzat.

Kontsumo hautuak

79

APERITIFA

Zein da garagarnoa lehena osagaia ?

- ☒ **Ura**
☐ Lupulua
☐ Garagarra

Garagarnoa alkohola da. Lupulua edo garagarren hartziduratik dator baina ura da garagarnoa egiteko osagai nagusia.

2
FAV

80

APERITIFA

Tokiko garagarnoa edan nahi duzu. Zein hautatzen duzu ?

- +3 Akerbeltz-a**
-3 Kronenbourg-a
-2 Panaché bat

Akerbeltz garagarnoa Azkainen egina da. Akerbeltza euskal mitologiako pertsonaia nagusi bat da.

Kontsumo hautuak

81

APERITIFA

Noiz biltzen da mahatsa, arnoa egiteko ?

- ☒ **Iraila erditsutik urria erditsute arte**
☐ Eguberri
☐ Uztailan

Mahatsa biltzeko sasoi iraila erditsutan abiatzen da, mahatsa aski ondua delarik.

2
FAV

82

APERITIFA

Zerekin egiten da patxarana ?

- ☒ **Basaranarekin**
☐ Gerezi basarekin
☐ Sagar gorriarekin

Jatorriz Nafarroako likorea, patxarana basaranen mazerazioarekin egina da.

2
FAV

83

APERITIFA

Zer edari edanen duzu arrats hone-
tan:

+3 Baserriko sagar jusa

-3 Kaka-Kola

-2 Afrika-ko anana jusa

Kaka-Kola bezalako sodak azukrez-
tatuegiak dira eta osagarriarentzat
kaltegarri. Ultratransformatuak dira,
beraz, planetarentzat kaltegarri. Toki-
ko fruituekin egin fruitu jusa hobea
da eta ekologikoagoa da. On egin!

Kontsumo hautuak

84

APERITIFA

Irulegi herri baten izena da.
Eta ere:

☒ **Mahasti baten izena**

☐ Etxaldeko mozkin marka baten
izena

☐ Euskal Herriko erreka baten izena

Irulegi-ko mahastiak AOC kalitate
labela ukan du 1970an eta AOP kali-
tate labela 2013an.

3

FAV

85

APERITIFA

Erosketak egiten dituzu zure ai-
tamekin. Tokiko arno beltza bilatzen
dute gaurko afariarentzat. Zein hau-
tatzea kontseilatzen diezu ?

+3 Irulegi bat

+1 Bordaleko arno bat

+2 Rioja bat

Irulegiko mahastiak Behe-Nafarroan
kokatzen dira.

Kontsumo hautuak

86

APERITIFA



Txinako Arnoa

-3

FAV

87

APERITIFA



Arnoa

-2

FAV

88

APERITIFA



Lekuko arno biologikoa

+3

FAV

89

AFARIA

Zein esnerekin egiten da Ossau-Irati
gasna?

☒ **Ardi esnearekin**

☐ Ahuntz esnearekin

☐ Astama esnearekin

Ossau-Irati sormarkako gasna Euskal
Herriko eta Biarnoko ardi esnearekin
egiten da.

1

FAV

90

AFARIA

Zein da naturala ez den ekoizpena?

☒ **Pastak**

☐ Lursagarrak

☐ Irrisa

Irrisa irris-alorretan pusatzen da,
gehienik Asian.
Lursagarrak Europan pusatzen diren
tuberkuluak dira, baina jatorriz Hego
Amerikakoak dira.
Pastak gari bihi xehatuarekin egiten
dira.

1

FAV

91

AFARIA

Nundik heldu da haragia ?

☒ **Abereetatik**

☐ Zerutik

☐ Fruituetatik

Haragia jateko, gure arbasoek ehiz-
tatzten zuten. Gaur egun kabalen
hazkuntzari esker haragia jaten dugu
xerrikoa, oilokia, behikia...

1

FAV

92

AFARIA

Zergaitik proteinak jan behar dira :

- +3 Zure gorputzaren garapenarako**
- 1** Sobera onak direlako
- 3** Zure gurasoi plazer egiteko

Proteinei esker muskuluak, azala, hezurak, ehurak, odola, ileak... Garatzen dira.

Kontsumo hautuak

93

AFARIA

Proteinak haragian bakarrik aurkitzen dira ?

- ☐ Xuxen
- ☒ **Oker**

Proteinak landareetan atxerman daitezke : lekadunetan, zerealetan eta intxaurrek bezalako fruituetan adibidez.

1
FAV

94

AFARIA

Zein da Ipar Euskal Herrian egiten den biperra ?

- ☒ **Ezpeletako biperra**
- ☐ Irulegiko kurkuma
- ☐ Itsasuko paprika

Ezpeletan ekoizten den biperra, Mexika-tik heldu da. Espainiolek Europara ekarri zuten.

2
FAV

95

AFARIA

Zein da munduan gehienik ekoizten den zereala ?

- ☒ **Artoa**
- ☐ Ogia
- ☐ Oloa

Kontrakoa uste izanik ere, artoa da gehienik ekoizten, ez garia!

2
FAV

96

AFARIA

Zer erosiko duzu biperada on baten egiteko :

- +3 Bio tokiko tomateak ondoan den fruitu/barazki saltzaileari.**
- 1** Espainiako tomateak
- 3** Tomate saltsa industrialak

Jaki egina-prestak ez dira osagarriarentzat hain onak gizen, azukre eta produktu kimikoak gehitzen baitaie askotan. Etxean eginak diren platerak hobeagoak dira

Kontsumo hautuak

97

AFARIA

Afartzeko Axoa tradizionala/tipikoa/ ohikoa egin nahi duzu. Ze hautatzen duzu sukaldatzeko :

- ☒ **Tokiko aratzekia**
- ☐ Tofua
- ☐ Txipiroiak

Axoa euskal plater tipikoa da. Aratzeki xehatua, biper gorria eta biper berdearekin sukaldatzen da. Idikiarekin ere egin daiteke.

2
FAV

98

AFARIA

Norat joaten zira, haragi ona erosteko ?

- +3 Zure etxetik ondoan den baserrirat**
- +1** Zure harategira
- 3** Supermerkaturat

Haragi produkzioak eragin handi bat du planetan. Ura birtuala ez gastatzeko, hobe da kalitatezko haragia jatea. Proteinak landareetan ere atxemaiten ahal ditugu.

Kontsumo hautuak

99

AFARIA

Nondik dator jatorriz Ezpeletako biperra :

- ☒ **Mexikotik**
- ☐ Perutik
- ☐ Espainiatik

Lehen esploratzaile handiek zuten zenbait urtez bipergintza hedatu munduan gaildu. 1650etik atzematen dira biperraren lehen hatzak Ezpeleta inguruan.

2
FAV

100

AFARIA

Zure apairuaren osatzeko zer koiztatu duzu?

- +3 Tokiko pastak nahas-mahas**
- 1** Lustupu pastak
- 3** Frita izoztuak

Pastak gariarekin eginak dira. Garia Frantziako eskualde frangotan ekoizten da. Hainbat hobe da pastak tokiko gariarekin egiten baldin badira eta nahas-mahas saltzen. Horrela, paketatze ontzirik ez da izan eta kutsadurarik ere ez.

Kontsumo hautuak

101

AFARIA

Zer jaten dute laborantza intentsiboko behiek ?

☒ Zerealak nagusiki

- ☐ Haragia nagusiki
- ☐ Belarra nagusiki

Laborantza industrialean, behiak zereal eta lekadunekin haziak dira bainan ez belarrarekin. Horrela fitea-go garatzen eta gizentzen dira.

2
FAV

102

AFARIA

Artoa udan lantzen da. Zein arazo sor dezake ?

☒ Artoak ur anitz behar du

- ☐ Kanpotiarrek alor guziak jaten dituzte
- ☐ Artoak eguzki kolpeak hartzen ditu

Artoa udan pusatzen da, biziki beroa egiten duelarik, euri gutti egiten duelarik eta ur gutti delarik erreketan. Alor batzuk produktu kimikoekin tratatuak dira. Ondorioz, produktu kimiko horiek, erreketan isurtzen dira.

3
FAV

103

AFARIA

Zer hartzen duzu, goaitatzeko, afaria egin aintzin :

+3 Kintoa AOC xingarra

- +1 Baionako xingarra
- 3 Iñaki balls lukaikak

Aperitifa egiteko lukaika industrialak ez dira onak gure osasunarentzat. Kintoa xingarra kalitatezko xingarra da. Urdeak Euskal Herrian hazten dira, produktu toxikorik gabe.

Kontsumo hautuak

104

AFARIA

Zer dira dilistak ?

☒ Proteinaz aberats diren lekadunak

- ☐ Barazkiak
- ☐ Zerealak

Haragia ez da proteina iturri bakarra. Landare batzuetan ere atzeman daitezke proteinak, hala nola dilistetan edo garbantzuetan.

3
FAV

105

AFARIA

Tokiko ardi gasna onaren jateko, hautatzen duzu:

+3 IDOKI gasna

- +1 Ossau-Irati sormarkako gasna
- 3 ETORKI gasna

Ekoizpen baten jatorriaz eta kalitateaz segur izateko, behar du erakunde batek aztertu eta baieztatu, adibidez, BIO labelak, Jatorri Deitura Kontrolatuak (AOP). IDOKI ardi gasna guziek Ossau-Irati sormarka badute. Gainera, etxaldean eginak dira eta laborariak araudiaren beste araua batzu errespetatzen ditu.

Kontsumo hautuak

106

AFARIA



Ukrainiako idikia

-3
FAV

107

AFARIA



Frantziako idikia

-1
FAV

108

AFARIA



Herriko haragia

+3
FAV

109

AFARIA



Makpain lur sagar izoztuak

-3
FAV

110

AFARIA



Asiako irrisa

-1
FAV

111

AFARIA



Etxeko patata gozo purea

+3
FAV

112

NATURA URA & OSASUNA

Zein hautu egingo zinueke laborari bat bazina ?

- +3 **Ekoizpen naturala eta ona**
- 3 **Industrialki ekoiztu**

Fite produzitzeko laborari gehienek ongailu kimikoak eta pestizidak erabiltzen dituzte. Baina produktu hauek lurra, ura kutxatzen dituzte eta gure osagarriarentzat txarrak dira. Janaria naturalki ekoizten ahal da produkto toxikorik gabe eta lan denbora berdinean.

Kontsumo hautuak

113

NATURA URA & OSASUNA

Baratzeko barazkiak supermerka-tukoak baino hobeak ote dira zure osagarriarentzat ?

- ☒ **Bai**
- ☐ Ez

Baratzeko barazkiak naturalki lantzen ahal dira ongailu eta pestizidarik gabe. Baratzea dibertsifikatua da barazki eta fruitu mota desberdinak dituenean. Baina ez da hala gertatzen laborantza landa handietan

1
FAV

114

NATURA URA & OSASUNA

Nora doa dutxuluko/xurrutako ura ?

- ☒ **Araztegi batera**
- ☐ Itsasora
- ☐ Metatua da

Etxean erabiltzen duzun ur edan-garria araztegi batera doa garbitua izateko. Etxean erabiltzen ditugun produkto kimikoak eta gorotzak gure ur zikinetatik kenduak izanen dira, araztegiaren, ura ziklo naturalera berriz igorri aitzin.

1
FAV

115

NATURA URA & OSASUNA

Laborantzak paisaiak aldatzen ote ditu ?

- ☒ **Bai**
- ☐ Ez

Laborantzari esker gure janaria ekoizten da. Gaur egun gizakien hazteko zerealak landa handietan ekoizten dira, eta ingurumen naturalak (oihanak, leku hezeak...) suntsitzen dira. Hala ere laborantza mota batzuk naturaz inspiratzen dira eta natura errespetatzen dute, adibidez permakultura edo laborantza herrikoia eta iraunkorra.

1
FAV

117

NATURA URA & OSASUNA

Zergaitik erraiten da ura bakantzen ari dela ?

- ☒ **Gizaki geroz eta gehiago dela-ko partekatzeak**
- ☐ Ur guttio delako Lurrean
- ☒ **Ura kutsatua delako**

Badu 4,5 miliar urte ur kantiotea berdina dela Lurrean. Ez da desagertzen, baina uraren zikloarekin aldatzen da. Erraiten da bakantzen ari dela giza-kiaaren hazkundera Lurrean haunditzen ari baita.

2
FAV

118

NATURA URA & OSASUNA

Zer da laborantzako etxalde intentsibo batean erabilia den energia ?

- ☒ **Petrolio ainitz**
- ☐ Eguzkia soilik
- ☐ Elektrizitate pixka bat

Etxalde intentsiboetan, landareek berotasun eta argi artifiziala ukaiten dute ongi hazteko, eta ureztatuak dira. Bestalde, tresna handiak erabiltzen dira (alimaleko traktoreak, jecteko maxina handiak, etab.) elikadura fite ekoizteko.

2
FAV

119

NATURA URA & OSASUNA

AOP jatorri deitura babestua duten produktoak badira. Zer erran nahi du AOP hitzak frantsesez ?

- ☐ Ananas obligatoirement piquant
- ☒ **Appellation d'origine protégée**
- ☐ Aliment d'origine pollué

Jatorri deitura babestua marka (AOP) kalitatezko sormarka da. Lurralde finkatu batean eta egiteko molde bereziekin eginak dira.

2
FAV

120

NATURA URA & OSASUNA

Pozoiak / intsektizideak aurkitzen ote dira erreketan?

- ☐ Ez
☒ **Bai**

Landetan emaiten diren intsektizidak lurlean eta lurpeko ur geruzan sartzen dira. Euria egiten duelarik, produktu horiek errekarara zurrupitan isurtzen dira.

2
FAV

121

NATURA URA & OSASUNA

Zer da bio-metatzea ?

- ☒ **produktu toxikoen metatzea gorputzean**
☐ janariaren metatzea digestio aparatuaaren barnean
☐ eritasun genetikoa da

Bizidunen baitan bio-metatzea gertatzen da.. Ozeanoko abere espezieak hunkiak dira bereziki, itsasoan kutsadura anitz baita.

2
FAV

122

NATURA URA & OSASUNA

Klima-aldaketa gertatzen da :

- ☒ **Jendeen aktibitateengatik**
☐ Eguzkia lurri hurbiltzen baitaio
☐ Zizareengatik

Industriek, laborantzak, garraioek, eta jendeen beste aktibitate guzietan energia fosila baliatzen dute eta produktu toxiko aintz botatzen dituzte naturan. Iraultza industrialaz geroztik klima abiadura handian makurtzen da...

2
FAV

123

NATURA URA & OSASUNA

Zetarako erabiltzen dira intsektizidak ?

- ☒ **Intsektuak hiltzeko**
☐ Intsektuak hezitzeko
☐ Intsektuak lastoztatzeko

Intsektizidak pozoiak dira. Laborantza industrian erabiltzen dira.

2
FAV

124

NATURA URA & OSASUNA

Zer erabiltzen duzu zure baratzeko lurra ontzeko ?

- +3 Etxeko konposta (edo lurrustela)**
-1 Bordaleko broia
-3 Ongailuak

Ongailuak landareak fiteago pusatzeko erabiltzen dira.

Etxeko konposta naturala da, ez da kario, eta eraginkorra da

Kontsumo haultuak

125

NATURA URA & OSASUNA

Zein dira produktu hauen artean gehienik gastatuak direnak :

- ☒ **Kantitate handian eta merke saldua den janaria**
☐ Tokiko eta sasoineko ekoizpenak
☐ Laborantza biologikotik datozen ekoizpenak

Promoizio berezia duten produktuek, erosteko emeia emaiten daukute, baina ororen buru ez dira bortxaz kontsumituak eta zikin ontzian bukatzen dute. Gure janariaren 1/3a botatua da !!

2
FAV

126

NATURA URA & OSASUNA

Zer du berotegi efektuko gas gehienik botatzen?

- ☒ **Laborantzak**
☐ Zigarretek
☐ Autoek

Abere hazkuntzak berotegi efektuko gasen % 14,5 botatzen du: garraioek baino gehiago. Arrazoiatarik bat: behiek puzker egitean metanoa botatzen dute

3
FAV

127

NATURA URA & OSASUNA

Zer zen 2011n pestizidez kutsatuak ziren ibaien eta lurpeko ur geruzen ehunekoa ?

- ☐ 20%
☐ 50%
☒ **90%**

Landetan erabiltzen diren pestizidak ibai-erreketa isurtzen dira. Araztegiak ez dira molekula kimiko horiek guztiak tratatuak eta uretik kenduak, beraz, pestizidak ozeanoetan ere aurkitzen dira.

3
FAV

128

NATURA URA & OSASUNA

Zer eginen zenuke mundua gosetik salbatzeko ?

- +3 Laboraria izanzen zara**
-1 Laborantza iraunkorra eginen duzu
-2 3.0 laborantza eginen duzu

Munduko biztanleria natura eta ingurumena errespetatzen duen laborantza herrikoien eta iraunkorraren bidez elikatzen ahal da.

Kontsumo haultuak

129

NATURA URA & OSASUNA

Zure herriko biztanle batek erlategi bat ezarri du. Horri esker erleen bizi iraupena eta polinizazioa segurtatuak dira.



131

NATURA URA & OSASUNA

Landareetan erabiliak diren pestizidak, errekarra eta lurpeko ur geruzara joaten dira. Ondorioz, edaten duzun ura kutsatua da. Horrez gain, hondartzetako ura ere kutsatua da.



NATURA URA & OSASUNA

Zure osaba laboraria da. Tomateak eman dizkizu.

Baina pestizida eta ongailuekin tratatzen ditu. Produktu horiek, jaten dituzun tomateetan eta edaten duzun urean aurkitzen dira.



133

NATURA URA & OSASUNA

Haragia astean lau aldiz jaten duzu. Ondorioz, ekonomiak egiten dituzu. Ingurumenarentzat eta moltsarentzat hautu ona da !



134

XAHUTZEA

Zer erran nahi du « herritar » jateak ?

- ☒ **Jaten duzun jakiaren jatorriari kasu egitea**
- ☐ Herriko hautetsi bat jatea
- ☐ Berriak telebistan begiratzuz jatea

Jaten duzun jakia nola egina den eta nondik datorren kasu egiten baduzu, tokiko ekonomiaren alde urrats bat egiten duzu. Gainera, janaria kalitate hobegokoa da eta diru gutiago gastatzen duzu.



135

XAHUTZEA

Zendako laborantza intentsiboak arazoak sortzen ditu ?

- ☒ **Ez baita iraunkorra**
- ☒ **Ura kutsatzen baitu**
- ☒ **Osagarriarentzat txarra delako**

Laborantza intentsiboan, gizakiak sortu gai kimikoak erabiltzen dira gehiago eta fiteago ekoizteko. Baina gai horiek pentze eta alorren zatitoxikoak dira, lurra bere hazkurri naturalak galtzen baititu.



136

XAHUTZEA

Zein da, batz bestea, xahutzen eta botatzen den janari heina ?

- ☐ % 10
- ☒ **% 30**
- ☐ % 50

Ekoiztu janariaren heren bat botatua da egunero. Eta janari horren ekoizteko behar izan den 1000 ur litro xahutuak dira ondorioz. Hortarako, azietan duzun jaki guzia jatea oinarritzakoa da. Bestalde, xahutzearen kontra borrokatzen ahal zara, janari gutiago eta kalitatezkoa kontsumituz !



137

XAHUTZEA

Jan nahi zinen jogurtaren kontsumo epemuga 2 egunez pasatua da. Zer egiten duzu ?

- ☒ **-3 Botatzen duzu**
- ☒ **+3 Jastatzen duzu, jateko ez dela on segur izaiteko**
- ☒ **+1 Zakurrari emaiten diozu**

Jogurta epemugaz kanpo ere jaten ahal da. Denborarekin, minkortzen da eta bakteriak ez dira beraz garatzen ahal ! Jogurta ideki behar da segur izaiteko.

Kontsumo hautuak

138

XAHUTZEA

Barazki eder eta dirdiratsuen barazki itsusiak baino hobetoak ote dira ?

- ☐ Bai
- ☒ **Ez**

Eder izaiteak ez du ona izaitea erran nahi ! Naturan, espezie bereko organismoek ez dute elgar eite. Salgai diren fruitu eta barazki distiratsuen ez dira naturalak. Hautatuak eta gai kimikoekin tratatuak izan dira, itsura perfektua ukaiteko.



139

XAHUTZEA

Zein dira jaki hauen artean gehienik xahutuak direnak ?

- ☒ **Kantitate handian eta promozioan saldu produktuak**
☐ Sasoiko eta tokiko ekoizpenak
☐ Laborantza biologikotik datorren janaria

Promozioan saldua den janaria erosteko emeia dugu denek. Baina ororen buru, ez dira kontsumituak eta botatuak dira. Gaur egun, gure janariaren heren bat botatzen dugu !!

2
FAV

140

XAHUTZEA

Zenbat jaki kantitate xahutzen du pertsona batek, urtero ?

- ☐ 50kg
☐ 100Kg
☒ **150Kg**

2
FAV

141

XAHUTZEA

Garia bilduta, zer egiten da lastoarekin ?

- ☐ Botatzen da
☐ Saskiak egiteko zumea
☒ **Abereen inaurkientzat lastoa baliatzen da**

3
FAV

143

XAHUTZEA

Zenbat kilo hondakin produzitzen du pertsona batek urtean ?

- ☐ 200Kg
☐ 300Kg
☒ **600Kg**

Hondakin horiek gure zikinuntzietan, bereizketa edukiontzietan (365kg) eta hondarkintegietan (225kg) aurkitzen dira. 40 urtez zenbaki hori bikoiztu da.

3
FAV

144

XAHUTZEA

Jaten duzunak eragina badu ekologian. Zure ustez zonbat piztzen du zure elikadurak zure ingurumen aztarnan ?

- ☐ % 25
☐ % 35
☒ **% 45**

3
FAV

145

XAHUTZEA

Zenbat kilo hondakin produzitzen du gizon batek urtean ?

- ☐ 200Kg
☐ 300Kg
☒ **600Kg**

Hondakin horiek gure zikinuntzietan eta bereizketa edukiontzietan (365kg) eta hondarkintegietan (225kg). 40 urtez zenbaki hori bikoiztu da

3
FAV

146

XAHUTZEA

Nork egin behar du indar gehiena xahutzea mugatzeko ?

- +2 Laborantza munduak
+3 Zuk eta zure elikadura ohiturek
+1 Supermerkatuek

Janaria xahutzea denen afera da. Zurea (etxean, jantegian), laboraria, supermerkatuena, industrialena... Hala ere, familiek dute janari gehiena botatzen !

Kontsumo hautuak

147

XAHUTZEA

Sobera zerbitzatu zira eta zure azieta ez duzu bukatu ez baitzira gehiago gose. Jaki ondarra botatzen duzu. Behargabeko janari xahutzean parte hartzen duzu..

-3
FAV

148

XAHUTZEA

Ur minerala botoiletan erosten duzu, alta errobinetako/dutxuluako ura merkeagoa da.

-2
FAV

149

XAHUTZEA

Haragia zure apairuetatik kentzen duzu astean 3 aldiz. Horrela, ekonomiak egiten dituzu eta ingurumenarentzat jestu bat egiten duzu.



150

XAHUTZEA

Promozioan ziren Andaluziako kilo bat tomate erosi duzu. Baina ez dituzu denak jan, zikinontzira botatu dituzu.



151

XAHUTZEA

Bertako ardi gasna hautatu duzu, Ipar Euskal Herrian ekoiztua, AOP logoarekin. Horrek erakusten du kalitatezko gasna dela gustu onarekin eta ardiak osagarri onean direla.



152