

# GOSARIA

Zer ekoizten du behiak ?

- Esnea**
- Irrisa
- Arroltzeak

Behiek esnea egiten dute baita haragia ere.

1  
FAV

1

# GOSARIA

Tokiko fruituekin egin erreximentera erosi nahi duzu. Zein hautatzen duzu?

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

Gerezi mota ezberdinak ekoizten dira Itsasun. Batek Xapata du izena, eta erreximentera 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-landareak gune tropikaletan pusatzen da. Afrikan ere atxemaiten da.

2  
FAV

4

# GOSARIA

Zerekin ekoizten dute ezta erleek?

- Lorearen nektararekin**
- 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, batatz 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 gosaltzen 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

Erreximentera on baten egiteko behar duzu :

- % 50a baino gehiago azukre
- % 50a baino gehiago fruitu**
- % 50a baino gehiago kontserbagarri

Erreximentera batzuk fruituak baino azukre gehiago badute. Erreximentera 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 bortzak

2  
FAV

9

# GOSARIA

Zereal 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 Beltza bezalakoak. 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 lanjerosak eta bitaminaz beteak dira !

Kontsumo hautuak

13

# GOSARIA

Produktu biologiko bat erosi nahi duzu. Zeri begiraten diozu?

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

Laborantza biologikoko ekoizpenak ingurumenarentzat eta zure osagarriarentzat hobekiak 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 azukre xuria bilakazteko. Teknika horrek gainkostuak 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 Xarrai haragi xerra**

Ogia eta olo lumak zerealak dira, energia iturri eta beraz gosarirako egokiak. Gainera, ez dira aldatuak izan, ez zaie azukre, kontserbagarri edo koloragarririk 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 olioa bada. Palma olioaren ekoizpena egiteko oihanak botatzen dira. Pasta hedagarri arduratsua usu beste olio naturalekin egina da. Zuk ere egin dezakezu etxean Nouste Ekilili tokiko olioarekin, hurrekin eta kakao pixka batekin.

Kontsumo haituak

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 azukreztatu

-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 hoberenetariko bat « Kintoa » xerriatik 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 izatea seguruz izateko, 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 guzietan itxura berdina dutela ?

- Bai
- Ez**

Naturalki hazten diren fruitu eta barazki guzietan 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** Ogitarteko bat ogi freskoarekin eta xingar xuriarekin

**-3** Ogitarteko 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 ondotik pasta malgu bat bilakatzen da.

2  
FAV

38

# PIKNIKA

Zer da biper ezitia ?

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

Biper ezitia eta Ezpeletako biper desberdinak dira. Biper ezitia berdea da, udan pusatzen da eta Ipar Euskal Herrian anitz kontsumitzen da. Ezpeletako biper 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
- Erregai 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 industrialean 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** Arroltze 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

Porrúa

1  
FAV

53

## ARRATSALDEKOA

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

**Kiwia**

Kuiatxoa

Shrek

1  
FAV

54

## ARRATSALDEKOA

Zer erabiltzen da, intsektuak laborantzakontzentzionelako 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 sasoiatik kanpo pusarazteko energia eta produktu toxikoak erabiltzen dira. Itsasuko gereziak ekainean ekoizten dira.

Kontsumo hautuak

56

# ARRATSALDEKOA

Jendeak ezitia ekoizten ahal ote du ?

Ez, bakarrik erleek ezitia egin dezakete

**Bai, jendeak ezitia egin dezake**

Jeandeak ezitia 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 hautuak

58

# ARRATSALDEKOA

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

**+3 Intxaurrak eta Sasoiko fruituak**

**-1** «Ponpot» konpota industrialak

**-3** Supermerkatuko bixkotzak

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 hautuak

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. Gizakia ditu GAOak sortu, alorrak kontrolatzeko. GAOek alorrak babesten dituzte intsektu eta eritasunenganik. Ondorioz, ekoizpen galtze gutti bada. Arazoa da jendearen osagarrian ondorioak izaiten ahal direla.

2  
FAV

60

# ARRATSALDEKOA

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

**+3 Peyrehorade herriko kiwiak**

**-1** Espainiako laranjak

**-3** Marrubiak

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

Kontsumo hautuak

61

# ARRATSALDEKOA

Zein da « polinizatze agente » hobereena, 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 begiratzen duzu fruitua sanoa 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 hautuak

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?

- Sagarrondo**
- Bananondo
- Gerezi**

Hemen sagarrak eta gereziak naturalki pusatzen dira, Euskal Herriko 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 bainan 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 ADNan 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 olioia badu. Palmondoaren ekoizteko oihan ainitz desegiten da. Bertako ezti naturala da eta bide gutti egin du.

Kontsumo hautuak

70

# ARRATSALDEKOA



Bixkotx industrialia

-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 ?

- Sagarrarekin  
 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 hobeto dira osagarriarentzat.

Kontsumo hautuak

79

## APERITIFA

Zein da garagarnoa lehena osagaia ?

- Ura  
 Lupulua  
 Garagarra

Garagarnoa alkohola da. Lupulua edo garagarraren 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 nagusia bat da.

Kontsumo hautuak

81

## APERITIFA

Noiz biltzen da mahatsa, arnoa egiteko ?

- Iraila erditsutik urria erditsu 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 honetan:

**+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. Tokiko 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 kalitate labela 2013an.

3

FAV

85

# APERITIFA

Erosketak egiten dituzu zure aitamekin. Tokiko arno beltza bilatzen dute gaurko afariarentzat. Zein hautatzea kontseilatzten diezu ?

**+3 Irulegi bat**

**+1 Bordaleko arno bat**

**+2 Rioja bat**

Irulegi-ko 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 garri bihi xehatuarekin egiten dira.

1

FAV

91

# AFARIA

Nundik heldu da haragia ?

**Aberreatatik**

Zerutik

Fruituetatik

Haragia jateko, gure arbasoek ehizatzen zuten. Gaur egun kabalen hazkuntzari esker haragia jaten dugu xerrikia, 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 hauetuek

93

# AFARIA

Proteinak haragian bakarrik aurkitzen dira ?

- Xuxen
- Oker**

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

1  
FAV

94

# AFARIA

Zein da Ipar Euskal Herrian egiten den biperre ?

- Ezpeletako biperre**
- Irulegiko kurkuma
- Itsasuko paprika

Ezpeletan ekoizten den biperre, 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 industrialia

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

Kontsumo hauetuek

97

# AFARIA

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

- Tokiko aratxeak**
- Tofua
- Txipiariak

Axoa euskal plater tipikoa da. Aratxei 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 produktzioak eragin handi bat du planetan. Ura birtuala ez gastatzeko, hobe da kalitatezko haragia jatea. Proteinak landareetan ere atxemaiten ahal ditugu.

Kontsumo hauetuek

99

# AFARIA

Nondik dator jatorriz Ezpeletako biperre :

- Mexikotik**
- Perutik
- Espainiatik

Lehen esploratzaile handiek zuten zenbait urtez biperre gintza hedatu munduan gandi. 1650etik atzematen dira biperren 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 izanen eta kutsadurarik ere ez.

Kontsumo hauetuek

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 fita-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 supermerkatukoak baino hobek 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 izaiteko. Etxean erabiltzen ditugun produkto kimikoak eta gorotzak gure ur zikinetatik kenduak izanen dira, araztegian, 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 herrikoa eta iraunkorra.

1  
FAV

117

# NATURA URA & OSASUNA

Zergaitik erraiten da ura bakantzen ari dela ?

- Gizaki geroz eta gehiago delako partekatze**
- Ur guttiko delako Lurrean
- Ura kutsatua delako**

Badu 4,5 miliar urte ur kantiatea berdina dela Lurrean. Ez da desagertzen, baina uraren zikloarekin aldatzen da. Erraiten da bakantzen ari dela gizakiaren 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 ureztatutak dira. Bestalde, tresna handiak erabiltzen dira (alimaleko traktoreak, jezteko 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 baitzaio  
 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

Zertarako erabiltzen dira intsektizidak ?

- Intsektuak hiltzeko**  
 Intsektuak hezitzeko  
 Intsektuak lastoztatzeko

Intsektizidak pozoiak dira. Laborantza industrialan 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

Zerk du berotegi efektuko gas gehienik botatzen?

- Laborantzak**  
 Zigarretak  
 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 ehunekoak ?

- 20%  
 50%  
 **90%**

Landetan erabiltzen diren pestizidak ibai-erreketa isurtzen dira. Araztegietan 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 izanen zara**  
**-1** Laborantza iraunkorra eginen duzu  
**-2** 3.0 laborantza eginen duzu

Munduko biztanleria natura eta ingurumena errespetatzen duen laborantza herrikoien eta iraunkorren 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 hau on da !



134

## XAHUTZEA

Zer erran nahi du « herritar » jateak ?

- Jaten duzun jakiaren jatorriari kasu egitea**
- Herriko hautetsi bat jatea
- Berriak telebistan begiratzu 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 alorretzat toxikoak dira, lurra bere hazkurri naturalak galzten 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 guziaz jatea oinarritzkoa 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 dirdiratsuek barazki itsusiak baino hobegoak ote dira ?

- Bai
- Ez**

Eder izaitzak ez du ona izaitza erran nahi ! Naturan, espezie bereko organismoek ez dute elgar eite. Salgai diren fruitu eta barazki distiratsuek ez dira naturalak. Hautatuak eta gai kimikoekin tratatuak izan dira, itsura perfektoa 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 pizatzen du zure elikadurak zure ingurumen aztaman ?

- % 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), laborarie-na, 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