

## Sagarra

MARIANO OSTOLAIZ

Zugaitz-jenero au geienak badakite pruitu emale ona dela. Baiñan ez pruitua jateko ta sagardo egiteko bakarrik. Sendagarria ona eta aberatsa ere bai.

**Indijena** izan bear du sortzez. Andik zabaldua omen da mundu guzira; 1400'netik gora omen dira ezberdiñak. Pruitua, sagarrarena, onenetako bat izan bear du, oberena ez bada ere, alimintuz. Ta sendagarri bezela zer esan? Zenbat mantentzen ote ditu sagarraren pruitak, egazti ta animalia ta pertsonak?

Udazkenean ematen du lana, sagardo egiteko garaia datorrenean. Sagardo ona dela badakigu, baiña baditu beure lanak tolarean. Beste lanekin batera izaten da ori ere, ta segi egin bear. Geroko ez dago uzterik, edari maitagarri ori izango bada.

Sagardo da zer esan asko jartzen duana. Bertsolariari burua irekitzen dion edaria. Gaur egun ikastoletan ari dira bertsoak ikasten, baiñan lenago sagardoak erakusten zuen bertsoetan.

Zugaitz au zuraje gogorrekoa da. Ni baserrian egon nintzenean, bazegoen uztarria sagar-gerriarekin egiña ganaduentzat. Ura autsiko zuen ganadurik etzen sortu baserri artan. Oraindik osorik egongo da, su eman ez badiote beintzat.

Sagar-zugaitzen adarrak surtarako oso onak dira. Zenbat talo erre ote zuen Olatz baserriko Kornelia amona zenak? Sagar-adarrarekin su egin, taloak erre ta zardin zarra edo bakallaua surtako txingarretan iduki, plateran jarri ta olio gordi-

ña bota, amakiña bat merienda egiñak gaude negu partean, naiko sagardo edanez. Ura zen baserriko sukaldea! Orain berrogei ta amar urteko kontuak dirade oriek, ez aztutzeko modukoak.

Gaur egun ez det uste orrelako baserri askorik badenik, izan leiteke baiña... Baserri asko ustu, sagastiak gutxitu... Oiartzun alde onetan baditugu baserriak, bideak otearekin da larrarekin erdi itxita daudenak. Bai eta bide berriak egiñak ere, beuren berebil edo kotxea etxeraño sartzen dutenak. Ala ta guztiz ere, sagar-zugaitza landatzea atzeratua dago, orrela bear ez litzakena, baiñan...

Sagarra, sendagarri bezela, indar aundiko pruitua dugu. **Kolesterol** edo odolean grasa gallen dadukanak, jan bear du sagarra beure azalarekin, norberak nai duen ainbat, ta egunean bi ordu ibilli, al baldin badu.

Gorputzetik ez bada ongi libratzen, bota baso bat ta erdi ardori sagar bat azalakenduta; kutxarakada bat gozokia bota; ta limoi-pusketa bat ere bai. Oriek denak egosi ta pasadore batean pasa, Jan ondorean ortatik artu, normalki jarri arte beure gorputza. Lan ori egunero egin bear da. Baso bat ta erdi ardo erdira jetxiko zaioa, irakiten duenean.

Anemiaren aurka, jan ondoren sagar bat jan gordiñik beure azalarekin, nai badu bi, anemia rejimen edo gutxi janda gertatzen zaionean, edo odol galtzetik sortzen zaionean. Anemiak era askotakoak dira.

Sagarra diuretiko da. Giltzurdi-

ñarentzat odo ona izan bear du. Sagarra jan da sagardo edan, txisa errez botatzeko.

Baiñan prostata dadukanarentzat ez da ona sagardo asko edatea. Kalte aundia egin litzaioke, berak pentsatzen ez duela. Edan beure neurrian.

Apetitua eragiñerazteko, sagarra jan goizean beraurik, ta ibilli jiratxo bat emanez. Etorriko zaio jateko gogoia.

Bronkioetatik sentitzen duenak, sagar-zugaitzen azal gaztea, amar edo amabost gramo, egosi litro bat uretan. Gozokia bota, al bada ezta. Iru tazakada edan egunean jan ondoan.

Ondo dagoenak ez du orrelakoen bearrik, baiñan saiatu egin bear da miña kentzera.

Sagarrak ditu gorde daduzkan indarrak, baiñan azaltzen ditu beure egin bearrak. Jateko ona dugu gazte eta zarrak; edari biurtzean, sorturik txingarrak, aterarazten ditu irrintzi ederrak.

Sendagarri ona da ezer bada onik, edozeiñek ez dauka orlako komenik. Badauka mantentzeko jana eda eranik, ugaritu dedilla esango nuke nik, munduan ez da iñor maite ez duanik.