

OTEGI
TOLARE - SAGARDOTEGIA

TXOTX
DENBORALDIA
URTARRILEAN
HASIKO DA

Sollanea Baserria
Ilurrantzeta bidea, 2
☎ 943 36 50 29 - LASARTE-ORIA

ELUTXETA
TOLARE • SAGARDOTEGIA

- SAGARDO GARAIAZ TXOTXETIK
- URTE OSOAN, GOSARI, BAZKARI
ETA AFARIAK

Oztaran Bailara - URNIETA - Tel.: 943 55 69 81

LARRE-GAIN
Tolare - Sagardotegia

Tel.: 943 55 58 46 • Mug.: 616 287 867
Ixabel SANTA KRUZ ZERAIN

LARRE-GAIN BASERRIA • EREÑOZTU • HERNANI

ZelaiA
HERNANIKO SAGARDOA

Sidra Natural

Sagardoaren
inguruan...

Martindegi auzoa, 29 • Tel.: 943 555 851
20120 HERNANI (Gipuzkoa)

Onak, neurrian hartuz gero

Dietista eta medikuek diote sagardotegietan jaten eta edaten dena ona dela larregi ez bada



GARI GARIALDUZ / ARGITZAI PEESS
••• Sagardotegietan jaten den menua egokia da. Izan ere jaki esko nahasten ditu. Hala ere, neurrian hartu behar da.

MARCOS PEREZ
Medikue

«Sagardoak ez du beste edari askok bezalbeste alkohol gradu»

adibidez, gustuko dut. Baina, alkohola duten edari guztiekin gertatzen den bezala, gehiegi edanez gero txarra izan daiteke osasunarentzat», dio Marcos Perez mediku nafarrak.

Sagardoak gibelean egiten duten kalterik handiena. Izan ere, alkoholak ez dio uzten behar bezala lan egiten, eta gorputzean ditugun hondakinak ezin dira kanporatu behar bezala. Hala, hepatitis eta beste gaixotasun batzuk harrapa daitezke. «Neurrian edanez gero, ez da horrelakorik gertatzen. Gorputza gai da alkohola kanporatzeko, eta ez da sortzen aipatutako ar-

zoa», dio Perezek. Hala ere, mediku nafarrak argi utzi du hori alkohola duten beste edariek ere gertatzen dela, eta ez soilik sagardoarekin.

Kontuan izan behar da, gainera, sagardoak ez dituela beste edari askok bezalbeste alkohol gradu. Hortaz, ez da hain kaltegarria: «Hori oso garrantzitsua da. Izan ere, zenbat eta alkohol gradu gehiago izan, edaria txarra da. Sagardoak hainbeste alkohol gradu ez dituzte, ez dago arazorik», azpimarratu du Marcos Perezek. Gainera, sagardoa diuretiko da, eta, alde horretatik, onuragarria da beharbada noizean behin basotxoren bat edatea. Beraz, esan daiteke sagardoak alde on ugari dituela eta horietaz gozatzeko modu egokienean neurrian edatea dela.

Guztien gainetik, hala ere, Marcos Perezek sagardoak duen izaera sozial eta kulturala azpimarratu du: «Normalean, lagun giro atseginean hartzen da, eta sagardotegietan aukera



GARI GARIALDUZ / ARGITZAI PEESS
••• Noizean behin sagardoa edatea ona da. Diuretiko da, eta beste edari batzuek baino alkohol gradu gutxiago ditu.

Sagardotegi menuak duen ezaugarri nagusia proteina askokoa dela da

ezin hobea ematen dute ondo pasatzeko. Hori ona da oso pertsonaren osasunarentzat. Izan ere, pozik eta alai egoteak lagundu egiten du osasuntsu egotean. Alde horretatik, sagardoa ezin hobea da. Horrelako tradizioez gozatu egin behar da.»

Eta menua ona al da osasunarentzat?

Sagardotegietan sagardoa edateaz gain, guztiztat ezagunak diren bakailaoa, tortilla, txuleta,

gazta eta irasagarra jaten dira. Izaskun Irulegi dietistak menua, nolabait definitu beharko balu, «proteina askokoa» dela esango luke. Haren ustez, menua egokia da. Izan ere, mota askotako produktuak nahasten ditu. Gauean jaten dela du arazo bakarra: «Gauean egokiago izan ohi da gutxiago jatea, edo behintzat liseriketarako arinagoak jatea. Hala ere, noizean behin jaten denez, ez dago arazorik», dio Irulegik.

Irizirik berekoa da Marcos Perez. Haren ustez, lehen bi platearak ezin hobek dira osasunarentzat, eta txuleta ere ez da baxter txarra. Baina, arazo bat dago: «Jendeak lehenengo bi plateeratik gutxiago jaten du. Nire ustez, osasungarriagoa litzateke alderantziz egitea. Hau da, txuleta gutxiago jan eta bakailao eta tortilla gehiago ja-

Sagardoa edari diuretiko da, eta alde horretatik ona da osasunarentzat

tea», dio Perezek. Azken urteetan sagardotegian eskaintzen den postrean, Sagarki tarta izeneko opil ematen hasi dira. Batzuek oso gustuko izan dute, baina gehienek ohiko postrearekin jarraitu dute: gazta, irasagarra eta intxaurreak. Aurretik jaten dena ikusita, biek ohiko postrea dute egokiagozat.

Sagardoarekin gertatzen zen antzera, Irulegi eta Perezek azpimarratu dute neurrian janz gero ez dagoela arazorik sagardotegietan.

ZABALA
Tolare - Sagardotegia

GIPUZKOAKO SAGARRAREN ZUKUA ESKAINTZEN DIZUEGU

▽ Igande arratsaldeetan zabalik eta eguerdian enkarguz

ADUNA (Gipuzkoa) - ☎ (943) 69 07 74
DONOSTIAtik 12 minutura

EULA
LARRIETA

• Urtarrilak 31tik irekita.
• Astelohenetik larunbatara irekita.
• Larunbatetan eguerdian (guzuz eskuzuta)

Tel. 943 55 27 44
AITOR IGUARAIN

SAGARDOTEGIA ERREKA
En la antigua via del Pizasoala

Erreka auzoa. • Tel.: 948 51 06 25 • LEITZA (Nafarroa)
(Autobiaren irteeran, Leitarako bidean, gaude)

KALEAN GORA
SIDERRIA

Tajonar k. 29 • IRUÑEA • Tel.: 948 15 23 00 - 15 34 07
www.kaleangora.com