



102 Meaka auzoa
20304 IRUN
Tel.: 943 623 130
www.olasagardotegia.com

- Klimatizaturia
- Bertako sagarrekin egina
- Asteburutan egun osoan zabalik
- Egutero arratsaldean irekita

OTEGI

TOLARE - SAGARDOTEGIA



**TXOTX
DENBORALDIA
URTARRILEAN
HASIKO DA**

Sollaena Baserrria
Ilarraltzueta bidea, 2
943 36 50 29 - LASARTE-ORIA



**OIALVME
ZAR
SAGARDOTEGIA**

MIKEL AROZAMENA
BIDEA 16
20115 ASTIGARRAGA

943 55 29 38
943 33 21 27

igande eta astelehenetan izan ezik

ALTZUETA

TOLARE - SAGARDOTEGIA



Data zehatzik ez dakigunez, Altzuetan sagardoa egiten aspaldi hasi ginelan esan behar... aurreko mendearen hasierarako bai behintzat. Sagardoa egiteko, tankera guztiak sagarrak erabiltzen ditugu, gazi zein gozoak, garratzak eta mikatzak, bakoitza bere neurri jakinean. Sagar guzti horiek jafuz nahastetik etortzen da gero, hain estimatua den Altzuetako Sagardoa. Udako beroaldiak pasa eta gero, udazkenak ekarri ditu urterto bezalaxe sagardo berria. On egin deigula janak, eta kalterik ez edanak! Txotx!

**Urtarrilaren
28tik IREKITA**

Tel.: 943 55 15 02 • www.altzuetasagardotegia.com
Altzueteta, 7 • Osinaga Auzoa • Hernani

Zertarako da ona sagardoa?

Edurne Arkauz dietistaren arabera, neurrian hartuz gero, osagai onak ditu sagardoak aparatu kardiobaskularrarentzat



EGARRIA ☞ Probaketarako jende andana biltzen da Sagardo Egunean. ANDONI CANELLADA / ARGAKZI PRESS

Sagardoa ez da gaur eguneko edari modernoa. Sagardoak historia luzea dauka atzetik, gauza asko esan izan dira sagardoaren inguruan eta gauza askotarako erabili izan da. Euskal kulturaren sagarrondoak izugarriko garrantzia izan du eta ondare preziatua izan da sagardoa historian. Lehengo euskalduzentzat egutero edaria zen, eta otordu guztietan janaria laguntzeko hartzen zuten. Ordaintzeko ere erabiltzen hasi ziren aurrerago eta merkatuan sartzeari lotu zuten. Sendagai funtzioa ere eman izan zitzaion. Bestalde, zenbait pasarteren arabera, euskal arrantzaleek Ozeano Atlantikoan barna maiz eramane omen zuten sagardoa, eta, barkuetan arrantza asko eskorbutoarekin gaixotzen ziren arren, euskaldunek, sagardoa dela medio, ez zuten gaixotasun hori hartzen.

Horregatik guztiagatik, hau da, sagarra beraren eta sagardoaren benetako propietate eta onuraz informatzeko, Edurne Arkauzen-gana joan gara, dietetikan profesionala, jaki eta edari honen benetako propietateez hitz egiteko.

Sagarra

Sagarra fruitu ezaguna da denontzat, gizakiaren lagun izan da urte luzeetan. Badakigu egip-toarrek ere beren garaien landatzen zutela sagarrondoak, erromatar eta grekoek izugarriko estimua zioten bere ezaugarri terapeutikoengatik. Adan eta Evaren denboretan, fruitu hori jateagatik izan ziren paradisu-tik kanporatuak, bekatuaren seinale izan zen, beraz. Egutero, ordea, fruitu horren zaporea sendatzeko ahalmen eta propietate alimentarioei esker ezaguna da denon artean.

Sagarra hori guztia baino gehiago da; fruitu horrek dituen substantzia batzuk direla medio. Giza gorputzari odoleko kolesterola mantentzen laguntzen dio,

hori igo ez dadin, eta estomagu-ko gaixotasunen tratamenduan ere erabilgarria da. Sagarraren zapore atsegin eta freskagarria kontsumitzeko nahikoa ez dela uste dutenentzat eduki dezatela kontuan ondorengoa: Sagarrak C bitamina, E bitamina, potasioa eta burdina ditu.

Sagarrek duten kaloria kopurua nahiko txikia da (55 kaloria 100 gramo sagarrentzat) eta duen fruktosa eta azukre kantitateagatik du zapore gozoa. Substantzia horiek poliki-poliki hartzen ditu gorputzak eta odolak duen glukosa maila kontrolatzen laguntzen du; hori gutxi izanez gero, duen zuntza dela medio, aseturik egotearen inpresioa ematen dio gorputzari eta idorreriarren aurkako ere fruitu egokia da. Modu honetan, argaldu nahi duten pertsonentzat produktu bikaina da.

Fruitu honen benetako bertutea da sagarrak duen pektina kantitate handia. Substantzia



IPARRAGIRRE

SAGARDOTEGIA

943 55 03 28
639 053 310

Osinaga auzoa Hernani

TOLARE SAGARDOTEGIA



Asteazkenetik ostiralera gauetz eta larunbatean egun osoz irekita