



# aurkezpena

*Tolarea, Gipuzkoako sagardo naturalaren kofradia, bere zortzigarren urtea betetzera doa. Sagardo berriaren garaian eta urtebeteko lanaren ondoren, kofradiaren VIII. kapitulua ospatzeko aukeran gaude.*

*Aurten, sagarrak eta sagardoak sendagai gisa dituzten ezaugarrien inguruan aldizkari liburu eta egunkarrietan bildu dugun informazioa zabalduko dugu.*



del corazón. Como veis, su principal efecto beneficioso se encuentra principalmente en la piel.

En cuanto a las formas de consumirlas, tanto cruda como cocida es la reina en la cocina, se utiliza para preparar ensaladas, salsas e infinidad de postres.

La manzana ha sido considerada por muchas civilizaciones un símbolo de vida e inmortalidad. En algunas regiones, donde está arraigada la creencia en la reencarnación, las manzanas son enterradas como alimento para los muertos.

Como veis la manzana es un bien para todo.

## la sidra

Es el zumo de la manzana, y ahora que estamos en temporada de txotx, es muy nutritiva, y de diferentes escritos hemos sacado algunos; allá por el año 1960, en París se realizó una encuesta sobre el valor nutritivo de la sidra, llegándose a la siguiente conclusión: Higienistas y médicos han recordado todos los beneficios que es permitido obtener de esta bebida.

Se ha establecido que un litro de sidra corresponde como valor alimenticio a 450 grs. De leche o a 125 grs. De carne o 500 grs. de patatas o a dos huevos.

De las 3.000 calorías que son diariamente necesarias al hombre, la sidra puede suministrar de 250 a 300. Pero no se trata sólo de su alimento. Se le reconoce a la sidra un gran poder bactericida. La sidra puede beberse en cantidades considerables sin que produzcan ningún mal. Protege por el contrario contra muchas enfermedades, como los cálculos, combate la gota, contra las piedras del riñón, contra la obesidad, contra la indigestión, contra la artritis, contra el tifus, la anemia por el hierro que tiene y para las embarazadas es muy conveniente pero no en lactancia, para la hipertensión, al tener mucha vitamina A es buena para los bronquios y para curar los catarros, también es útil para la higiene bucal ya que, entre otras, se ha llegado a la conclusión de que el hecho de masticar un cuarto de manzana da más resultados positivos que todas las pastas dentífricas líquidas dentales y demás productos para evitar enfermedades bucales. Para eliminar la obesidad la manzana es un alimento muy completo. No hay pues por qué pasar hambre para adelgazar. Actualmente, la dieta de manzana es muy recomendada como método de adelgazamiento es necesario que las manzanas estén peladas y sin corazón y se tomen en trocitos muy pequeños o rallados en el momento.

La sidra como todas las bebidas alcohólicas tomando en grandes cantidades afecta al cerebro.

# presentación

*Tolarea, la cofradia de la sidra natural de Guipúzcoa, en Hernani va a cumplir su octavo año de existencia, podemos decir que estamos en temporada de la nueva sidra. Así mismo después de otro año de trabajo de la cofradia tendremos la oportunidad de celebrar el VIII capítulo.*

*En este Caso vamos a escribir sobre las propiedades medicinales de la manzana y la sidra, recogidas de revistas, libros y periódicos.*

## la manzana

Sin ninguna duda, la manzana es la mejor de las frutas tanto por los beneficios que aporta nuestra salud, o como para su utilidad en la cocina y nos permite tomarlas y degustarlas de diversas maneras, sus frutos han alimentado a los humanos desde la prehistoria, y sigue siendo uno de nuestros componentes básicos.

En cuanto a su valor nutritivo, la manzana tiene unas cualidades considerables de vitamina C (siempre que se consuman recién recogidas ) y pequeñas cantidades de magnesio, fósforo y potasio. La manzana ha sido utilizadas por la medicina popular como laxantes, para tonificar los nervios y músculos, como anti diarreicos, por su elevado contenido en fibras confiere un notable efecto terapéutico en patologías como las enfermedades cardiovasculares y el cáncer de colon.

La pectina, es la fibra soluble que se encuentra en la piel de la manzana, ayuda a regular el nivel de colesterol malo, por ese motivo protege nuestras arterias frente a la arteriosclerosis. El ácido salicílico (principal componente de la aspirina) presente en la manzana, hace que también sea muy aconsejable para los enfermos



## sagarra

Zalantzarik gabe esan dezakegu sagarra dela frutarik onena. Batefik, osasungarria delako, eta, besteik, sukaldean aukera zabala eskaintzen duelako, modu askotara prestatzen baita. Historiarruko gizakiaren elikagai, gaur egun ere oinarritzko osagaia dugu.

Elikagai honek ezaugarri garrantzitsiak ditu: C bitamina (bildu berritan janez gero) eta beste hainbat mineral (magnesioa, fosforoa eta potasioa) kopuru txikitan. Sendagai moduan ere erabili izan da: idorriaren aurka, nerbioak eta giharreak tonifikatzeko, bihotzeko gaixotasunetan, esteetako minbiziaren aurka...

Sagarrrak azalean daukan pektina izeneko zuntzak kolesterol gaiztoa kontrolatzen laguntzen du; horregatik, egokia da arteriosklerosia prebenitzeko. Sagarrrak badu azido salizilkoa (aspirinaren osagai bera) eta, beraz, oso gomendagarria da bihotzeko gaixotasuna duenarentzat.

Ikusten duzuen bezala, onurarik handienak azalean dauzka sagarrak.

Gordiniak bezala egosita jan daiteke. Sukaldeko erregina da sagarra: entsaladak bezala saltsak eta postreak prestatzeko ere balio dezake. Belanaldi askorantzat bizi-turria eta hilezkortasunaren ikur izan da sagarra. Berriragizatzean (errenkarnazioan) sinesten duten zibilizazioetan gorpuarekin batera lurperatzen dituzte sagarrak, hildakoaren elikagai izan daitezen.

Sagarrraren onurak ugariak dira, beraz.

## sagardoa

Sagarrraren zukua da sagardoa, eta txotxaren garaian gaudenez, sagardaren onurak ere aurkitu ditugu hainbat idatzitan. 1960. urte inguruan Parisen



## 2003ko Martxoren 16.<sup>a</sup> VIII. Kapituloa egitaraua

- 9:15 Txistulari Banda Kalez kale.
- 10:30 Kofradia eta gonbidatuei harrera txalaparta sonuarekin. (Biteriko Plazan).
- 10:45 Hamaiketako Santa Barbara Elkartean.
- 12:00 Biteri Kultur atarian Ohorezko Aurrezkua dantzatuko da, eta Areto nagusian, VIII. Kapituloa eta Ohorezko Kofradiakideen tronuraztea ospatuko da.
- Ereñozuko Ozenki Abesbatzaren emanaldia.
- 12:45 Kofradien desfilea, Musika Bandaren laguntzarekin.
- 13:30 Alde zaharrean tabernaz tabernako ibilbidea.
- 14:30 Bazkaria Larre-Gain. Tolare Sagardotegian.

## 16 de Marzo de 2003 VIII Capítulo programa

- 9:15 Pasacalles por la Banda de Txistularis.
- 10:30 Recepción de cofradías e invitados en la Plaza de Biteri al son de la Txalaparta.
- 10:45 Aperitivo de bienvenida en la Sociedad Santa Barbara.
- 12:00 En la casa de Cultura Viteri se bailará el Aurrezku de Honor, seguidamente en el Salón de Actos se celebrará el VIII Capítulo y se procederá a la Entronización de los Cofrades de Honor.
- A la finalización de este acto, actuará el coro Ozenki de Ereñozu.
- 12:45 Desfile de los Cofrades de Honor y Cofradías asistentes precedidos por la Banda de la Agrupación Musical Hernaniarra.
- 13:30 Recorrido por las tabernas del casco Histórico.
- 14:30 Comida en la Sidrería Larre - Gain Tolare.

sagardoaren balio nutritiboaz egindako inkesta batean, honako ondorioira iritsi ziren: higienista eta mediku askoren iritzian, edari honek onura asko dituela.

Sagardo litroa honako elikagai hauekin pareka daiteke: 450 g. esne, 125 g. haragi, 500 g. patata edota 2 arrautza. Gizakiak egunan hartu beharreko 3.000 kalorietatik 250 edo 300 sagardoaren bidez lor ditzake.

Bestalde, bakterien aurkako ezaugarriak ere aitortzen zaizkio sagardoari. Sagardo kopuru dezentea edateak ez du kalterik egiten eta, areago, gaixotasun askoren kontrako erremedioa izan daiteke: gota, giltzurrunetako harriak, gizentasuna, liseriketa astunak, artritisa, tifusa, burdina eskasia, hipertentsioa, biriketako gaitzak, katarroa... Haurdun dauden emakumeentzat ere ona da, ez, ordea, bularra ematen ari direnentzat.

Ahoa garbitzeko ere oso ona da sagarra. Frogatua dago sagar puxka bat ahoan erabiltzea edozein hortzore edo likido baino hobea dela. Gorago esanda bezala, argaltzeko ere oso ona da sagarra. Ez dago, bada, gose handirik pasa beharrik argaldu nahi bada. Sagarrak zurituta eta zuztarrrik gabe jan behar dira, puxka txikitik edota birrinduta.

Sagargoak, kopuru handitan hartuz gero, beste edari guztiek bezala, arindu egiten du burua.