

sagardoa propietateak



SAGARDOTEGIA
Itzi Bengoetxea

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

- Klimatizatua
- Bertako sagarrekin egina
- Asteburutan egun osoan zabalik
- Eguneroko arratsaldean irekita

Zertarako da ona sagardoa?

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

OTEGI
TOLARE - SAGARDOTEGIA



TXOTX DENBORALDIA URTARRILEAN HASIKO DA

Sollaenea Baserria
Illarraltzueta bidea, 2
☎ 943 36 50 29 - LASARTE-ORIA



OIALYME ZAR SAGARDOTEGIA

MIKEL AROZAMENA
BIDEA 16
20115 ASTIGARRAGA

943 55 29 38
943 33 21 27

igande eta astelehenetan izan ezik



EGARRIA ☉ Probaketarako jende andana biltzen da Sagardo Egunean. ANDONI CANELLADA / ARGAZKI PRESS

ALTZUETA
TOLARE - SAGARDOTEGIA




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

Urtarrilaren 28tik IREKITA

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

☉ 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 izugarritzko garrantzia izan du eta ondare preziatua izan da sagardoa historian. Lehengo euskaldunentzat eguneroko edaria zen, eta otordu guztietan janaria laguntzeko hartzen zuten. Ordaintzeko ere erabiltzen hasi ziren aurrerago eta merkatuan sartzea ere lortu zuen. Sendagai funtzioa ere eman izan zitzaion. Bestalde, zenbait pasarteren arabera, euskal arrantzaleek Ozeano Atlantikoan barna maiz eramane omen zuten sagardoa, eta, barkuetan arrantzale 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 Arkauzengana 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 egiptoarrek ere beren garaian landatzen zutela sagarrondoak, erromatar eta grekoek izugarritzko estimua zioten bere ezaugarri terapeutikoengatik. Adan eta Evaren denboretan, fruitu hori jateagatik izan ziren paradisuak kanporatuak, bekatuaren seinale izan zen, beraz. Egun, ordea, fruitu horren zaporea sendatzen 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 sagarrengatik) eta duen fruktosa eta azukre kantidadegatik 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 idorreriaren aurkako ere fruitu egokia da. Modu honetan, argaldu nahi duten pertsonentzat produktu bikaina da.

Fruitu honen benetako bertutea da sagarrak duen pektina kantidadea. Substantzia

horrek gorputzarentzat onak diren propietate ugari ditu; lehenik eta behin, eta aurrerago esan bezala, odoleko kolesterola maila jaisten laguntzen du. Bigarrenik, inguruneke kutsaduratik babesten du organismoa; beruna, merkurioa eta antzeko metal kutsagarriak desagerrarazten laguntzen du eta hiriburuko biztanleek arnasten dituzten bestelako substantzia toxikoak ere desagerrarazten ditu. Eta azkenik, *pektina* izeneko substantzia horrek ura du, horrela, behekoari aurre egiteko egokia da.

Sagardoa

Sagarraren zuku hartzituak sagardoa egiteko balio du. Alkoholdun edari ezagunenetariko bat da bere leuntasunagatik. Sagardoa sagarraren azukrea hartzitukoan sortzen da. Edari horrek, sagarrak bezalaxe, gorputzarentzat oso onuragarriak diren substantzia batzuk ditu, burdina eta potasioa besteak beste. Potasioa tentsio altuarentzat onuragarria da, jaisten laguntzen baitu, baina, aldi berean, alkohola izatean kontrajarrri egiten da, alkoholak tentsioa igotzen baitu. Hala ere, Edurnek azaldu digunaren arabera, aparatu kardiobaskularrentzat onuragarria da.

Sagarrak dituen C eta E bitaminei dagokienez, gauza bitxi bat gertatzen da. Bitaminak oso delikatuak dira eta erraztasun handiz galtzen dira. Adibidez, laranja zuku bat eginez gero, segituan edan behar da, denbora pixka bat utziz gero bitaminak galtzen baititu. Beraz, sagardoa-ekin ere antzeko zerbait gertatzen da; hartzidura prozesuan bitamina horiek galdu egingo ditu oxidazioagatik. Nahiz eta gero bitaminak gehitzen dizkioten, horiek ez diote inolako onurarik ekarriko gorputzari, iraunarazle funtzioa baitute.

Horretaz gain, sagarrak dituen beste propietate batzuk ere mantendu egiten ditu. *Fitokimiko* izeneko substantzia batzuk ere baditu, horiek minbizia eta ehunen zahartzea saihesten



UMOREA ◊ Denek edalontzia bete eta topa egiten dute sagardoa hobeki dastatzeko. MADDI SOROA / BERRIA

dute, eta sistema immunologikoa ere babesten dute, hau da gorputza gaixotasunetatik babesten duen sistema.

Aurreko substantziez gain, taninoak ere baditu. Tanino hauek astringente eta anti-inflamatorioak dira, eta horiek gorputzean duten eragina ondorengo da: hesteak garbitzen dituzte; oro har digestio aparatuen tratamenduan baliagarria da, estomaguko gaitzentzat egokia, lehen aipatu bezala behekoari aurre egiteko... Baina sagarra eta sagardoaren beraren propietateak ez dira hor geratzen. Erdi Aroko Europako medikuek lo ezaren tratamendurako ere balio duela esaten omen zuten, beraz lo goxo-goxo egin eta aingerutxoekin amets egiteko ere balio du sagarrak. Edurnek esan zigunaren arabera, edari honek flabonoideak ere baditu, horiek antioxidanteak dira eta kolesterola arterietan lotu ez dadin laguntzen dute; arteriosklerosia ez izateko ona da.

Baina dena ezin da ona izan. Azken finean, sagardoa alkohol-

dun edari bat da eta alkoholak ez dio inoren gorputzari mesederik egiten. Alkoholak eta, beraz, sagardoak ere bai, «kaloria hutsak» ditu, hau da, edari alkoholdunek kaloria asko dituzte, baina ez dute inolako elikagaririk. Adibidez, gurinak ere kaloria ugari ditu, baina, alkoholak ez bezala, horrek gorputzari elikagai asko ematen dizkio.

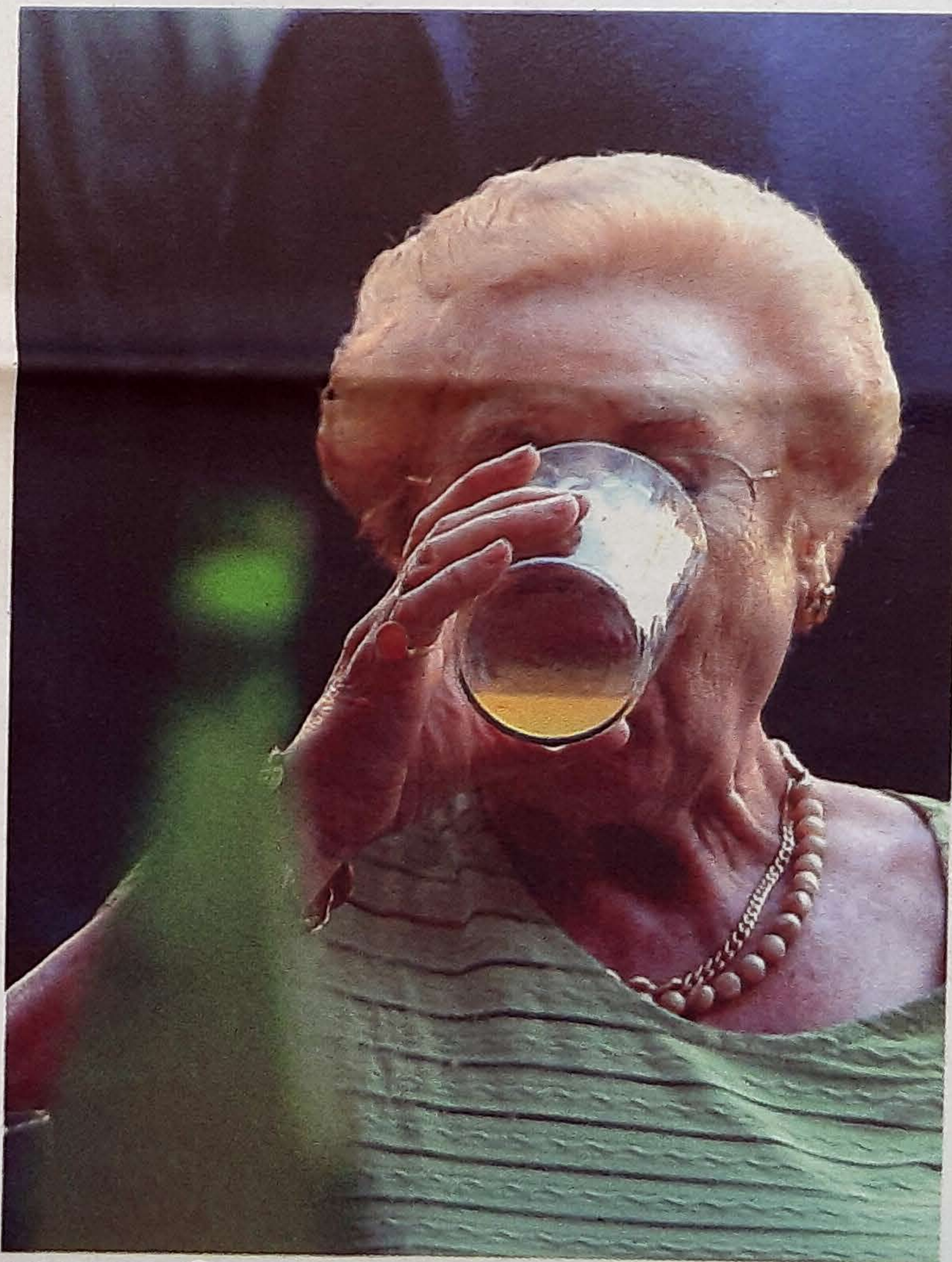
Beraz, edari honek gure organismoarentzat onuragarriak diren propietate asko ditu, baina kontuz! Sagardoaren gehiegizko kontsumoa, beste edozein gehiegikeria bezala ez da osasuntsua gure gorputzarentzat. Edurne Arkauzek esan digunaren arabera, egunean edalontzi bat hartzea ona da gorputzarentzat; izan ere, sagarraren propietate onak mantentzen ditu, eta kantitate txikian kontsumituz gero, duen alkohol kantitatea ere txikia da.

Esan daiteke ardoaren antzekoa dela sagardoa, kantitate txikian oso propietate onak dituela aparatu kardiobaskularrentzat, baina gehiegikeriak eginez gero, gauza onik ez.

ONURAK
Sagarrak duen 'pektina' substantziak odoleko kolesterola jaisten laguntzen du, besteak beste

TRATAMENDUAK
Erdi Aroko Europako medikuek lo ezaren tratamendurako sagardoak balio zuela aipatzen zuten

KALTEAK
Sagardoa alkoholdun edaria denez, kaloria asko ditu eta ez du elikagaririk; beraz, asko kaltegarria da

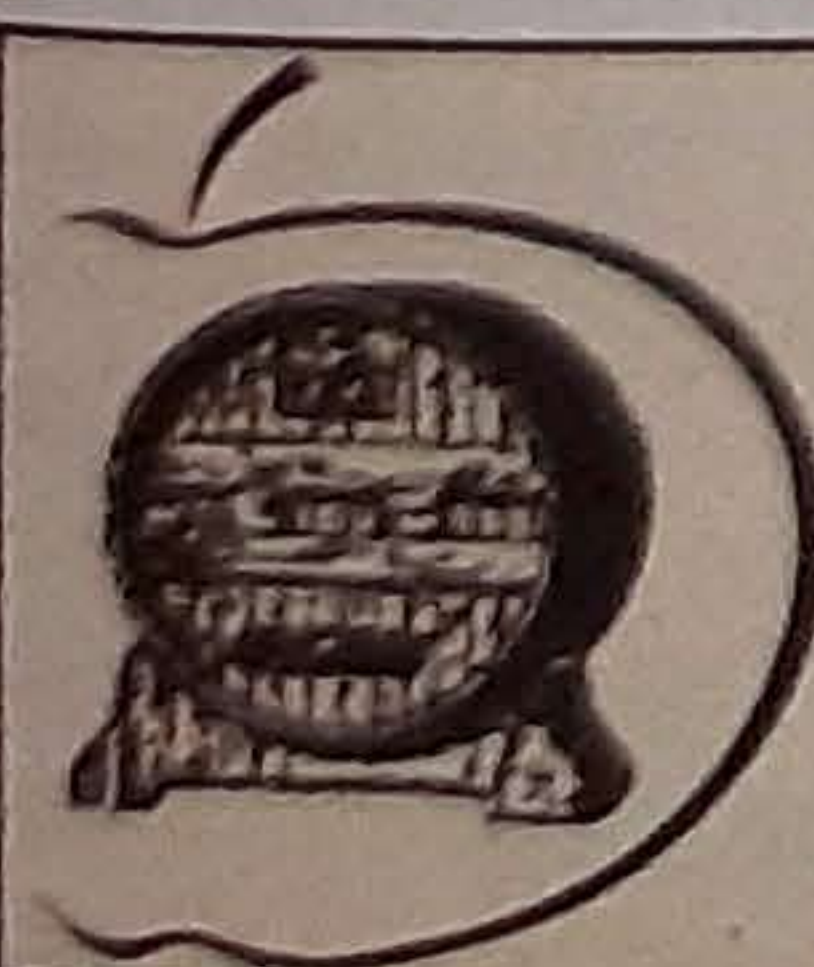


ANIZTASUNA ◊ Sagardoak ez du adinik. ANDONI CANELLADA / ARGAZKI PRESS



SETIEN
SAGARDO NATURALA
943 55 10 14

Gurutzeta-Berri • Oztaran auzoa • URNIETA



MIZPIRADI
SAGARDOTEGIA

Leizotz auzoa • 20140 ANDOAIN • ☎ 943 593 964

TOLARE SAGARDOTEGIA

IPARRAGIRRE
SAGARDOTEGIA
943 55 03 28
639 053 310

Osiñaga auzoa Hernani

Asteazkenetik ostiralera gauzez eta larunbatean egun osoz irekita