

A2.1 Maila

Elikagai bakoitzari dagokion propietatea

Zenbat elikagaik osasuna zaintzeko propietate bereziak dituzte. Behean dituzu batzuk.

Lotuko al dituzu beheko propietate hauek dagozkien elikagaiekin?

- **Koipe osasungarria dauka eta oso egokia da gorputzeko kolesterola zaintzeko.**
- **Zuntz asko duenez pisua galtzen laguntzen du.**
- **Kaltzio asko dauka eta gure gorputzeko defentsak aktibatzen ditu.**
- **Oso egokia da menopausiaren síntoma desatseginak arintzeko.**
- **Digestioa egiten laguntzen du eta katarroa sendatzeko ere ezin hobea da.**

ELIKAGAIA	PROPIETATEA
Jogurta	
Soja	
Jengibrea	
Osoko arroza	
Ahuakatea	

ERANTZUNAK

Jogurta; Kaltzio asko dauka eta gure gorputzeko defentsak aktibatzen ditu.

Soja: Oso egokia da menopausiaren síntoma desatseginak arintzeko.

Jengibrea; Digestioa egiten laguntzen du eta katarroa sendatzeko ere ezin hobe da.

Osoko arroza; Zuntz asko duenez pisua galtzen laguntzen du.

Ahuakatea; Koipe osasungarria dauka eta oso egokia da gure gorputzeko kolesterola zaintzeko.

ZERTARAKO DA APROPOSA?

Jengibreari buruz gehiago jakin nahi? Testua irakurri ondoren, galderak erantzun .

Asia tropikaletik datorren sendagaia.

Sukaldaritzan eta sendabelarren munduan oso apreziatua da jengibrea. Leku hezeak, ilunak eta euritsuak gustuko ditu, eta Asia Tropikaletik dator. Haren zainak erabiltzen dira botikan eta modu askotara erabili ahal da: kataplasmak, infusioak, bainuak... Sukaldaritzan ere erabiltzen da, zopei eta saltsei, adibidez, zapore berezia ematen die. Gozokintzan ere erabiltzen da jengibrea. Jengibre break arazo askotarako balio du. Hemen zenbait adibide:

- Katarroa, bronkitisa... Jengibre-infusio bero batek balio du katarroa edo bronkitisa sendatzeko. Sukarra ere jaisten du.
- Haginetako mina: Hartu jengibre zati bat, eta **murtxikatu**. Mina kentzen du.
- Sabelerako: Digestio-arazoetarako oso ona da, baita beherakorako edota **goragalerako** ere.
- Hileko minak: Jengibre freskoa **birrindu**, eta sabeleko mina kentzen du.

Gaur egun munduko leku askotan landatzen da jengibrea, eta bere **zaina** erabiltzen da. Oso espezie apreziatua da sukaldaritzan; zopetan, entsaladetan, gisatuetan... Gozogintzan ere asko erabiltzen da, adibidez, galletak, bizkotxoak ... egiteko.

HIZTEGIA

Murtxikatu: masticar

Goragalea: ganas de vomitar

Birrindu: rayar

Zain: raíz

IRAKURMENAREN ULERMENA

Testua irakurri ondoren, erantzun galdera hauek.

1. Zein nolako lekuak gustuko ditu jengibreak?
 - A. **Hezeak**, ilunak eta euritsuak
 - B. Lehorrak eta argiak
2. Nondik dator jengibrea?
 - A. Asia Tropikaletik
 - B. Afrikatik
3. Jengibreak arazo fisiko batzuentzat balio du?
 - A. Bai
 - B. Ez
4. Non erabiltzen da jengibrea?
 - A. Sukaldaritzan, gozogintzan eta botikan
 - B. Fisikan eta nekazaritzan

Hezea: humedo