

Biharko



B2.2 Taldea

Larunbata, 2020ko otsailaren 15a

TEKNOLOGIA

Hogeita bi ordu eman ditu erorita Facebookek.

Facebook ez ezik, Instagram, WhatsApp eta Messenger ere erori dira

EKONOMIA

Errenta aitortpena Araban.

Errenta eta ondare-aitorpenetarako kanpaina apirilaren 5ean abiatuko da Araban

POLITIKA

Udal eta Foru Hauteskundeak.

Maiatzaz geroztik, 14 zinegotzi gehiago izango du EAEk

KULTURA

Arabako bertsolari txapelketa.

Dena prest Gasteizen, Arabako Bertsolari Txapelketako finalerako

GIZARTEA

No phone day.

Mugikorrik gabeko eguna ospatzen da larunbat honetan mundo osoan

Ordulariak, argazki-kamerak, GPSak... gailu bat baino gehiago ordezkatu ditu sakelako telefonoak, baina gehiegizko erabilerak gero eta arazo gehiago sortzen ditu.

Horren harira, martxoaren 2an, Mugikorrik Gabeko Eguna ospatzen da mundo osoan. AEBn sortu eta nazioartean zabaldu den mugimendu honen helburua da 24 orduz sakelakoa alde batera uztea eta erabileraren inguruko hausnarketa sakona bultzatzea.

KIROLA

Emakumezkoen futbola.

San Mamesek 48.121 ikusle bildu eta historia egin du emakumezkoen futbolean

Aurreikuspean guztiak gainditu, eta Athleticen eta Atletico Madrilaren arteko norgehiagokak 48.121 ikusle bildu ditu San Mamesen, Erreginaren Kopako finalerdietan. Horrela, Europako emakumezkoen futboleko marka hautsi du "Katedrala"k. San Mamesen errekorra haustea "oso polita" dela adierazi du Athleticen presidentek, eta azpimarratu du "garrantzitsuen berritza errepikatzea" izango litzatekeela.



“Mindfulness-a Ez da balio sorta bat, abilezia bat baizik”

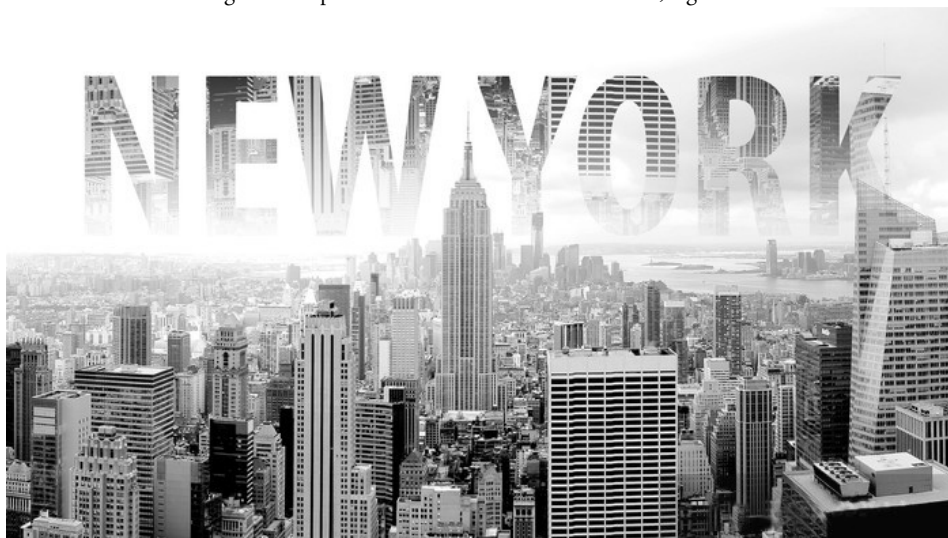
David Alvear  Mindfulness abilezian espezializatua

Azken urteotan aski ezagun egin da mindfulness kontzeptua. David Alvear Huko irakaslea da, eta duela 20 urte hasi zen gaia aztertzen. Hezkuntzaren arloan praktika hori lantzearen garrantzia berretsi du.



IZURRIA NEW YORK-EN

Etxeorratzen hiria arriskuan dago osasun publikoko arazo larri baten ondorioz, elgorri-izurrite bat detektatu ondoren.



New York hiria larrialdi-egoeran dago. Bill de Blasiok, New York-eko alkateak, dei egin die biztanleei, New York-eko Brokling burrutiko Williamsburg auzo ezagunean elgorri-izurrite bat detektatu ondoren. Dirudienez, epidemia auzo judutar batetik dator eta oraingoz, 285 kasu atzeman dira.

Tokiko iturrien arabera, juduen artean zabalduko argitalpen batetik dator izurritearen arrazoa. Argitalpenak biztanleei ez txertatzea gomendatzen die, tximuen, arratoien eta txerrien DNA dute eta argudiatuz.



“Eskola eta ikastetxeak itxi dira eta ez dira ikasleak onartzen”, alkateak kazetariei esan die gaur goizean prentsaurrekoan. Ez hori bakarrik, alkatearen aginduaren arabera, agindua betetzen ez dutenek isuna jasoko dute, zeina 1.000 dolarreko izango den txerto hirukoitz birikoak jartzen ez dituztenentzat. Kasu



gehienak, 246 hain zuzen ere, 18 urtez azpiko haurrak direla detektatu da.

Nahiz eta oraingoz heriotzak izan ez, 21 pertsona ospitaleratu behar izan dituzte; horietako bost zainketa intentsiboen gelan daude. Biztanleak harrিতa daude; izan ere, gurasoentzako aldizkari batean “Txerto-segurtasunaren gidaliburua” izenekoan ere hauxe zabaldu dute: txertoek autismoa sortzen dute eta abortatutako umekien zelulak dituzte.

Osasun publikoko adituek adierazi dute, txertoak seguruak eta eraginkorrak direla eta ez dagoela kezkatzeko arrazoirik. Baina, oraingoz izurritea New York-en bada ere, herrialdeko beste estatu batzuetara zabaltzeko eta, azkenik, munduko izurri bihurtzeko arriskua dago. ■

Biharko

Araban dago auto elektrikoa kargatzeko zerbitzugerik azkarrena



Gasteizen ondoan, zehazki, Lopida herrian inauguratu da auto elektrikoa kargatzeko Espainiako Estatuko lehen punturik azkarrena, eta lehenengoetarako, European.

Duela lau urtetik hona, Ibili izeneko enpresak, Repsolen eta EEEn (Energiaren Euskal Erakundearen) laguntzarekin, auto elektrikoak kargatzeko zerbitzugerik azkarrena eraiki du. Inbertsioa oso handia izan da, baina Eusko Jaurlaritzatik eta beste Administrazio batzuetatik diru-laguntza garrantzitsuak jaso ditu proiektu honetarako. Beraz, enpresa sustatzaileak eta Administrazioak ingurumena zaintzearen alde daude, eta pentsatu dute aurten Euskal Herrian 4.000 auto elektriko matrikulatuta egon daitezkeela. Horrexegatik egin dute Mugikortasun Elektriko Plan Integrala.

Gainera, Lopidan herriko zerbitzugerak kokapen estrategikoa du: Frantziatik 130 kilometrora eta Madriletik 330era dago. Horrela, birkarga bakarrarekin egin daiteke bi estatuen arteko ibilbidea. Halaber, zerbitzu hau ez da hain garestia izango. Zortzi euro ordainduta eta bakarrik sei minutuan auto elektrikoa kargatuko da, eta 150-200 kilometroko autonomia eskuratuko du. Bestalde, edozein auto elektrikotarako balio du.

Lopida herriko zerbitzugeraren inaugurazioan izan dira, besteak beste: Gorka Urtaran, Gasteizko alkatea; Arantza Tapia, Ekonomiaren Garapena eta Azpiegitura sailburua; eta Emiliano López, Petronorreko presidentea.



Gorka Urtaranen esanetan, “ingurumena zaintzeko, ezinbestekoa da gure bizitzan aldaketa batzuk egitea”.

Horretaz aparte, Arantza Tapiak nabarmendu du: “ez legoke gaizki bost urtez mugikortasun elektriko trantsizioa egitea” eta adierazi du, “Administrazioek diru-laguntza garrantzitsuak ematen ari dira ibilgailuak aldatzeko”.

Azken finean, mugikortasun elektrikoaren bidez, energia-kontsumoa murriztea eta ingurumena zaintzea helburu nagusiak dira.

Ascen Zubielqui

Txikipedia



Aurten Euskal Wikilarien Elkartearen proiektu bat aurkeztuko dute. Urte osoan lan egin dute proiektu horretan, hau da: "txikipedia" izena duen egitasmoan.

Txikipedia umeentzako euskarazko entziklopedia digitala da. Proiektua 8-13 urte bitarteko ikasleei zuzendatzen da.

Hala ere, sortzen duten txikipedia errazagoa eta sinpleagoa izango da.

Irakasleek nabarmendu dutenez, umeek maiz arazoak izaten dituzt Wikipedia erabiltzeko garaia, beraz, txikipedia honek umei eskolako lanak egiten lagunduko die.

Euskal wikilarien Elkartearen esanetan, espero dute txikipedia haziteko edukiak gehitzea eta osatzea, bai umeen, bai irakasleen parte hartzea bultzatzeko.

Gainera gaiak, lexikoa eta sintaxia sinpleagoak dira, wikipediako testuak, ordea, konplexuagoak eta luzeagoak bitira; izan ere, maiz beste hizkuntza batzuetara jotzen dute ikasleek informazio bila.

Horrenbestez, umeentzat tresna eraginkorra izango da eskolako lanak egiteko garaian. Bide batez, teknogia berriak trebatzeko erabiliko dute.

Hala ere, umeentzat ez ezik, edonorentzat ere izan daiteke erabilgarri, eta nola ez, euskera ikasleentzat ere bai. Azkenean, behin kontua irekita, edonork har dezake parte, artikulua idatziz, edo osatuz nahiz aldatuz.



Txikipedia
txiki eta aske

Veronica Fernandez

ATAXIA TELANGIEKTASIA

Ataxia telangiektasia gaixotasun arraro bat da. Sindrome de Louis Barr izenez ere ezaguna da.

Gaixotasun horrek nerbio sistemari eta immunologia sistemari kalte egin die.

Euskal Herrian bakarrik kasu bat dago eta estatu mailan 30 kasu inguru daude. 1/10000 hurrez batez prebalentzia kalkulatzen da.

Zein dira sintomak horiek?

Medikuen arabera, gaixotasunaren hasiera 1-2 urterekin izaten da. Buruaren mugimendu anomalak eta orekarako arazoak daude. Hizkera nahasia eta begien mugimendu anomalak dauzkate. 9-10 urterekin mugimenduen koordinazio txarra. Pazienteen %30ak bakarrik ditu ikasteko zailtasunak.

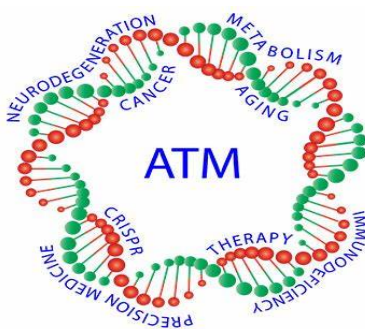
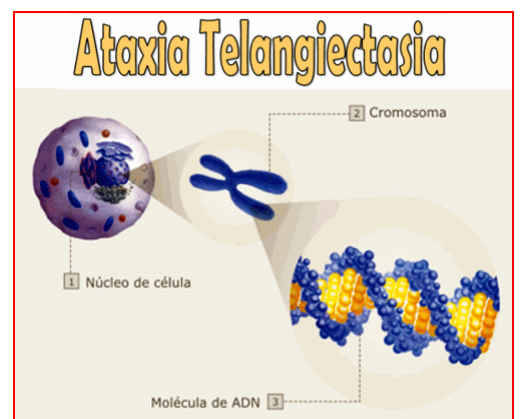
Immunodefizientziak biriketako infekzioak eragiten ditu eta hazkunderaren atzerapena ere nahiko ohikoa da.

Ikertzaileen arabera, ATM genearen mutazioaren ondoriozko inaktibazioak eragiten du.

Gaixotasun horrek gaur egun ez dauka tratamendurik, bakarrik tratamendu sintomak arintzeko daude.

Badakigu bizi kalitatea ez dela ona, normalean bederlatzi urterako umeek aulkia erabili behar dute. Arazo fisiko eta beste nahasmendu handiak dituzte; horregatik, ospitalera maiz joaten dira kontrolak egitera eta gaixotasunaren bilakaera ikustera.

Pazienteen % 35ek minbizia garatzen du 20 urte bete aurretik. Gaixotasun horrek pronostiko txarra du



Biharko

Euskal Herrian ezagutu dugun kasua hamasei urte dauzka. “Txikia zenean haurtzaindegian konturatu ziren asko kostatzen zitzaiola gauzak hartzea, horrela ikusi zuten zerbait arraroa gertatzen zitzaiola” azaldu digute gurasoek

Ataxia telangiektasia duten gaixoak kontu handia eduki behar dute griperekin konplikatu ahal zaielako

Pasaden urtean umea ospitaleko UCIn bi hilabete egon zen A-gripe konplikatu zitzaiolako.

Gaixoaren eta senideen bizitza oso zaila da, arazo asko daukatelako arrera jarraitzeko. Horregatik 2009ean gaixoaren gurasoek elkarte bat sortu zuten haien bizi kalitatea hobetzeko. AEFAT (Asociación española de familias con Ataxia Telangiectasia) deitzen da eta Euskal Herrian bizi diren umearen aita presidentea da.



AEFATen helburuak dira:

- Gaixotasun ikerketak bultzatzea (ekintza solidarioei bidez dirua biltzea)
- Familiaren eta gaixoen bizi kalitatea hobetzea (komunikazio eta laguntza familiaren artean)
- Sentsibilizatzea (zabaldu informazioa hedabideen bidez)

Hasi ziren tapoiak biltzen eta birziklatzen dirua lortzeko. 120.000E lortu zuten eta lehen hiru urteko ikerketa proiektu bultzatu zuten. Eta orain dela sei urtetik AEFATEK Gasteizen

antolatu dute Aitzina Folk Festibal dirua biltzeko.

Bukatzeko oso garrantzitsua da jendeak kontzientzia hartzea.

Jesús Martin eta Patxi Rosado

Biharko

BALIO HANDIKO AZTARNATEGI GEOLOGIKO BAT AURKITU DUTE EUSKAL HERRIAN

Atxurrako kobazuloan dagoen paleolitoko arkeologiko aurkikuntza izan daiteke Euskal Herriko garrantzitsuena.

Diego Garate arkeologo arrakastatsua buru duen aditu talde batek aurkitu du balio eta garrantzi handiko aztarnategi arkeologiko bat, paleolitoko garaikoa omen dena.

Aurkikuntza kokatuta dago Bizkaiko Berriatua herrian dagoen Atxurrako kobazuloan, 300 metroko sakoneran.

Joan den udan, Diegoren taldeak kobazuloan ari ziren lanean eta topatu zuen aztarnategia.

Aztarnategian duela 14.000 urte egindako labar-pinturen multzo bat dago, 70 irudi baino gehiagoz osatuta, 14 panel margotutan.

Horrek esan nahi du Euskal Herrian ez dagoela beste aztarnategirik hainbeste labar-irudi dituenik, eta Santimamiñekoa baino garrantzitsuagoa dela.

Kobazuloan hainbat animalia iren irudiak ikus daitezke; batik bat zaldiak eta bisontekak.

Labar-irudiez gain, balio duen beste aurkikuntza bat lortu dute. Irudiekin batera, garaikideko silexezko hainbat lanabes daude.

Irudien egileek erabilitako teknikari dagokionez, irudiak grabatuak dira, zenbaitetan pintura beltza erabili zuten, okerrago kontserbatu dena, eta beraz kalte handiago eragiten zaienak dira.

Aurkikuntzak garrantzi nahikoa dauka arte paleolitokoari buruzko nazioarteko mailaren esku-liburu guztietan agertzeko.

Publikoa ezin da sartu kobazuloan, jendearen sartzek kalte egingo dielako irudiei.

Hala ere, publikoak irudiak ikusi ahal izango ditu, erreprodukzioak prestatzen ari direlako, 3Dko teknikak erabiliz.

Juanmi Bello





Egiten direnean aldaketak gure parkeetan eta gure plazetan, normalean pentsatu ahal dugu aldaketen arrazoiak diseinuagatik edo ekonomikoagatik direla.

Baina inoiz ez dugu pentsatzen beste arrazoi oso argi batean. galdetu al diozue zeuen buruari zergatik

plazetan zuhaitzak desagertzen ari diren, edo zergatik ez den posible aurkitzea banku luze bat esertzeko edo etzateko. Gaur egun plaza bateko bankuak egiten dituzte. Gainera, ez dira oso erosoak, eta zirkularrak ere egin egiten dituzte.

Arkitektura horrek izen bat dauka: Etsai arkitektura eta nahiz eta irudi ezetz kasu gehienetan, eginda dago etxegabeak uxatzeko eta iritsi da Euskal Herrira.

Alejandra Puente RAIS Euskadiko zuzendariaren hitzetan, etxegabeekin lan egiten duen elkartea: “Azalpenak ematen ez dizkiegun arte, herritarrek ez dute pentsatzen banku baten diseinua etxegabeak uxatzeko eraikia egon daitekeenik; gehienek arkitektura modernoarekin lotzen dute”.

Etxegabeekin lan egiten duten elkarteek ohartarazi dute egitura horien asmoa ez dela espresuki aitortzen. Bilbon, adibidez, San Mameseko ingeniarietza eskolan zegoen balkoi baten azpialdea itxita agertu zen, orain pare bat urte. Bertan etxegabe talde batek lo egiten zuen.



Biharko

Donostian, esaterako, Antigua auzoko autobus markesina batzuetako eserlekuak aldatu dituzte. Zirkulu erdi itxura dute orain, eta ezinezkoa da bertan etzatea. Badirudi ikusten ez dena ez dela gertatzen. Baina Joseba Gaya Bizkaiko Caritas etxegabeen arduradunak uste du arrazoibide hori zentzugabea dela: “Arazoa ukatu arren, arazoa egon badago”.

Alex Mitxelena arkitektoaren hitzetan: “arkitektoek arauen menpe lan egin behar dute”. Berak kontatzen du, behin, bankuak diseinatu behar izaten zituztela eta materiala izan zela traba. Ez zen posible egitea egurrezkoak, metalezkoak izan behar ziren. Bere iritziaren arabera, metala oso hotza da neguan eta erre egiten du udan. Ez da eroso, baina beharrezkoa zen haien bizitza luzatzea.



Etxegabeekin lan egiten duten elkarteek bat datoz. Haien arabera erabaki hauek epe motzeko erabakiak dira, eta kentzen da ez zaiena gustatzen. Gainera, espazio publikoaren erabilera ere gutxitzen ari da.

Bukatzeko, hausnarketa bat. Posible da norbait kalera botatzea. Baina, zer gertatzen da pertsona hori kaletik bota nahi dugunean?

Javi Jimenez

Biharko

Abentura berri bat txirringaz

Mamen Etxaniz emakume azpeitiarra da. Bere bizitza osoan kirola egin du, bizikletaz batez ere.

Bere azkeneko bidaia izan zen **Route 66** bizikletaz egitea.

Erronka interesgarria iruditu zitzaion. Bidai hau bakar – bakarrik egin zuen.

Iazko Udazkenean egin zuen Estatu Batuetako sei Estatutan zehar hogeita hamabost egun bitartean.

Mamen Etxaniz kirolariaren arabera, esperientzia handia zeukan bizikleta gainean: esan digu Norvegia, Pirinioetan, Espainia zehar, Landetan eta duela sei urte Tibetera eta Nepalera ere joan zela.

Galdetu diogu zergatik erabaki zuen bidai honek egitea eta Mamesen hitzetan bere bizitza momentu horretan aldaketa emateko: tarte berean Mamen jubilatzen eta bere ama hil zitzaion.

Bestalde, Mameren arabera, arazo handiena bakardadea zen eta sentimendu honen kontra borroka egiteko musika asko lagundu zion.

Mamenen arabera, hasieran loa egiten zuen kanpadendetan, baina geroago ostatueta egiten zuen.

Mamenen hitzetan, Udazkena zenez jende gutxi aurkitu zuen bidean, kilometro gehienak basamortuan zehar egin zituen. Lehenengo zatia errazago iruditu zitzaion baina bigarrena, ordea, gogorrago iruditu zitzaion.

Amaitzeko galdetu genion ea zein izango litzatekeen bere hurrengo bidaia eta Mamenek erantzun zigun Mediterraneoari buelta emateko asmoa duela.



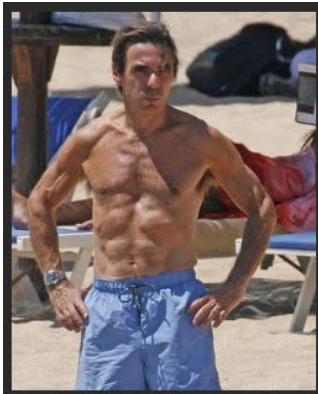
ANA IDIRIN

Biharko

EA-KO UREK FAMA INTERNAZIONALA LORTU DUTE

Atzo, Ean, Bizkaian, bizi izan genuen urteko gertaera. Pasa den udan Eako uraren ezaugarri sendagarriak ezagutu zirenetik, jende ugari bisitatu du Bizkaiko herri txiki hau; batzuetan, mirari baten bila bere osasuna sendatzeko edo, behintzat, bere egoera hobetzeko; eta, beste batzuetan, jakin-min soilagatik. Dena den, kasu guztietan, emaitzak harrigarriak izan dira eta, adituek hasieran mesfidantza izan arren, ikerketak egin ostean, errealitatea onartu behar izan dute.

Bisitarien artean, politikariak, kirolariak edo artistak aurki ditzakegu, besteak beste, Iñigo Urkullu, Euskadiko Lehendakaria, eta José María Aznar, Españako presidente ohia, lehenetakoak izan dira Eako urak dastatzen. Zehazki, Eara bisita ondoren, Aznarrek adierazi du bere prostatako arazoak guztiz desagertu direla, eta bere emazteak ere eskerrak eman dizkio urei, izan ere, aipatu du orain, bere senarraren prostata bere abdominalak bezain ondo dagoela.



José María Aznar hondartzan bere abdominalak erakusten



Horrela geratu zen Ana Botella bere senarra Ean egon ostean

Urkulluri dagokionez, ezin izan da jakin zein zen bere arazoa. Gauza bera esan ahal da Mesiri buruz. Iturri fidegarrien arabera, Bartzelonako futbolaria ere Ean egon da, eta, nahiz eta inork ez duen berria baieztatu, bistan da zentimetro batzuk handiagoa dela.

Dena den, esan dugun bezala, atzo egiaztatu genuen Eako urek fama internazionala lortu dute. Azken egunetan, Eako biztanleek ikusten zuten polizia pila bat eta traje beltzaz jantzita pertsonak herri osoa goitik behera berrikusten. Jarraian, atzo goizeko lehengo orduan, kale guztiak itxi ziren eta Udalak Eako bizilagunei eskatu zien haien etxeetan geratzeko. Orduan, hamabiak inguruan, bat-batean, helikoptero bat lurreratu zen antzinako Bidebarrieta paper-fabrikaren lurretan. Momentu horretan, Amerikako Estatu Batuetako presidentea, Donald Trump, atera zen eta, biluztu ondoren, errekan sartu zen. Dirudenez, Aznarren emazteak, Ana Botella, Melania Trumpi kontatu zion bere bizitza guztiz aldatu zela bere senarrak Eara egindako bisita ondoren. Horregatik, Donald Trumpek, hogeita lau urte zaharragoa bere emaztea baino, erabaki zuen Aznar baino askoz hobea izango zela. Bainatu eta gero, berehala itzuli zen helikopterora.

Biharko



Melaniak bere harridura erakusten du emaitzen aurrean



Horrela geratu zen Trump Ean egon ondoren

Orain, Ean biztanleen artean eztabaida bat sortu da, batzuk bisitariaren ugaritasunaren alde ba daude ere, beste batzuk kezkatuta daude pentsatu dutelako egoera honek erraustuko duela herria. Ikusiko dugu.

Ana Herreria

AND THE OSKAR GO TO... "PARASITOS"

Lehenengo igande goizaldean Oskar sariak, Los Angelesen, Dolby antzerkian 92. argitaldia ospatu zen. Gertatu zena inork ez zuen espero.

Boon John Horen Hego Koreako filma "Parasitos" gaueko garailea izan zen. Lau sari irabazi zituen besteak beste bi garrantzitsuenak; zuzendari onenarena eta film onenarena. Azkenearekin "Parasitos" filmak historia egin du. Izan ere, lehen aldia izan da ingelesez filmatuta ez dagoen filma bat irabazten duen . Beste bi atzerriko film onena eta jatorrizko gidoi onena dira.

Aktore onenaren atalean eta emakumezko aktore onenaren atalean, berriz, ez zen ustekabekorik izan. Alde batetik Joaquin Phoenixek bere lehen Oskar lortu zuten "Joker" filmarekin. Bakarra izan zen diskurtso errebindikatzailea klima aldatekari buruz egin zuena, eta, beste aldetik Renee Zellwegerek "Judy" filmagatik .

Brad Pittek lau izendapen izan eta gero azkenean bere lehen Oskar lortu zuen bere lanagatik "Erase una vez en ..Hollywood". Toy Story 4ak, animaziozko film onenaren saria altxatu zuen, nahiz eta Klaus film espainiarra sariari kenduz faborittoa atera zen.

Biharko

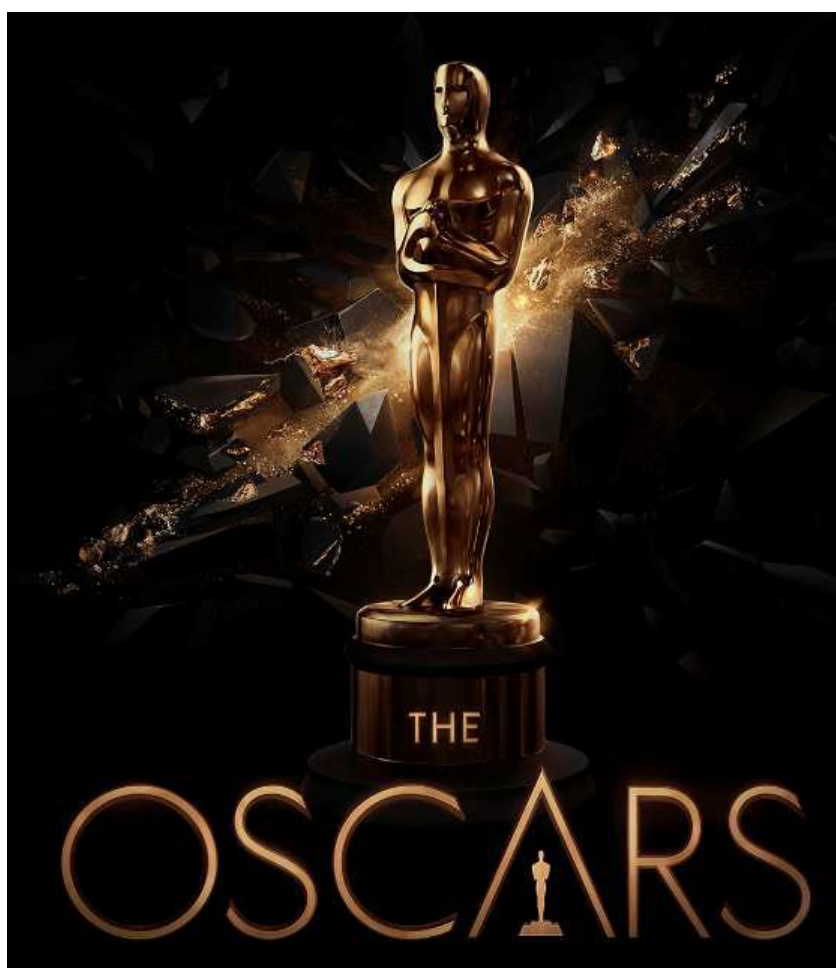
Pedro Almodovarek ere ez zuen zortetik izan esku hutsarekin etxera joan zela. Bere filma “Dolor y gloria” atzerriko film onena nominatuta zegoen, eta Antonio Banderasek aktore onenaren atalean hautatu zuten.

Guztira hogeita lau estatuatxo banatu dizkiete.

Amaitzeko datu bitxi bat kontatu nahiko nuke. AntonioBanderasek azken elkarriketako batean kontatu zuen Oskarren sarrerarik merkeena 700€ balio du. Ikusitakoa ikusita , ez zait hain garestia iruditzen. Zer uste duzue?

Espero dut, datorren urtean Angelesetik Oskarren hurrengo gala zuzenean kontatu ahal izatea.

Ines Maillo



Biharko

Jogurt Bizkotxo

Gaur jogurt bizkotxo bat aukeratu dut zuei azaltzeko. Errezeta honek oroitzapen ederrak ekartzen dizkit gogora. Txikia nintzenean, ospakizun berezietan (gure amonaren urtebetetzean, Gabonetan, Gasteizko jaietan,...) familiarekin biltzen ginen. Ospakizun horietan ikasi nuen nola egin behar nituen irrintziak. Nire izeba Victoriak irakatsi zidan eta elkarrekin irrintziak botatzen genituen.

Familiaren bazkariak beti ziren oso alaiak eta jan ondoren abesten genuen. Oso ondo pasatzen genuen nire lehengusinekin. Nire amona sukaldaria onena zen beti zeukan denetatik eta denentzat. Ze garaiak!!

Horregatik, gaur errezeta hau ekarri dizuet. Errezeta hau goxo-goxoa da, momentu hartan bezala. Oso erreza da egiten eta emaitza zoragarria da. Anima zaitetz eta kontatu nola ateratzen zaizuen.

Osagaiak:

3 arrautza, jogurt naturala, 3 jogurt ontzikada irin, 2 jogurt ontzikada azukre, jogurt ontzikada bat olio, sobretxo bat legamia, limoi azala eta gurina.

Hasteko, arrautzetatik gorringoak eta zuringoak bereiztu behar dituzu. Gorringoak erreserba itzazu eta katilu batean zuringoarekin irabia harro-harro egin arte. Jarraian, gorringoak bota eta irabiatu. Parte hau oso garrantzitsua da bizkotxo harro-harro geratzeko. Gero jogurt naturala bota ezazu eta poliki irabiatu behar duzu.

Bien bitartean, labea ipin ezazu 180 gradutan berotzeko. Ondoren, jogurt ontzikada bat olio eta bi jogurt ontzikada azukre bota itzazu katiluan eta poliki irabiatu behar duzu. Segidan, 3 jogurt ontzikada irin bota eta poliki-poliki nahastu behar duzu. Ondo nahastuta dagoenean, sobretxo bat legamia bota ezazu eta irabiatu dena irabiagailuarekin ondo nahastuta egon arte. Lurrun emateko limoi azala arraspatu ezazu eta nahastu.

Labean sartu baino lehen molde koipetu bat behar duzu gurinarekin eta bota ezazu moldeen nahasketa.

Labean sartu 30 minutuz. Bizkotxo kanpoaldean galtzorratz batekin hainbat puntutan ziztatu behar duzu eta garbi ateratzen duzunean bizkotxoa atera behar duzu. Bukatzeko, plater handia batean desmolda ezazu bikotxoa. Utzi hozten jan aurretik.

On egin!



Amaia Busteros