



Eguberruak Sakanan



BERRI BIKES
Bizikletak • Osagarriak
948 469 188 • ALTSASU

Haurrak goxo eta bizi

Haurrak, dotore eta eroso

Ezinbestekoa da hurrek arropa eroso eta eramatea. Egunerokotasunean askatasunez mugitzea bermatu behar da, dantzan, lasterka egiten, saltoka...baina honek ez du esan nahi konbinazioa eta estiloa kontuan hartuko ez direnik.



Udazkena eta negua koloreztatzen

Gorria, mostaza, berdea eta urdina dira kolore nagusiak baina beti ere beltza eta grisa ahaztu gabe. Leotardoak bueltan dira, jantzi ilunei kolorea emateko.



Tenperatura hotzak baina gorputza bero

Aurten lumazko beroki eta txalekoei esker hotzari aurre egiteko prest egongo gara. Koloretako galtzak eta leggings estanpatuak, itxura formala eta informala konbinatuz. Jaka txanodunak eta kazadora bakeroak erakusleiko askotan agertzen dira.

Euskal jantziak

Urtean zehar zenbait ospakizunetan eta herri askotan egiten diren Euskal Jaietan baserritarrez jantzeko ohitura daukagu. Ohitura hau Euskal Herri osoan zehar zabaldurik dago.

Jantzi hauei tradiziozko izendapena eman bazaie ere, badauka bere historia eta esan genezake ibilbide laburra dela, ez baititu ehun urte baino gehiago.

Jantzi honen ezaugarriak, gutxi gorabehera eta azken urteotako "berrikuntzak" alde batera utziaz, antzekoak izan dira gure lurralde osoan. Jantzi hauek ekoizterakoan hainbat ezaugarri hartu beharko lirake kontuan, hala nola, hizkuntza, dantza eta musika. Horiek zaintzen ez badira, irizpide bakarra jantziaren edertasuna bada, tradiziozko jantzi hauen etorkizuna kolokan legoke. Hainbat ikerlarien helburuak, garai bateko baserritar jantzia duintzea eta XIX. mendeko baserritarren janzkera nolakoa zen ikusirik, hau oinarri harturik eredu berriak sortzea litzateke. Gure ohiturei jarraiki, aukera paregabea izango dugu Gabonetan euskal jantzia soinean eramateko, dela Olentzero egunean, dela herriko ospakizunetan.



txiki pé

948 100 563
erkuden, 4 behea
31800 altsasu

TxikiTxo
haurren arropa eta lentzeria

948 46 73 08 - Ferialeku 2 - ALTSASU

ZY BEZ TIA denda

Baserritar jantziak
Arropa konponketak
Joskintza ikastaroak

681 368 570 - Zubezia, 20 - Altsasu

MIL
maria luisa

948 562 396
Isidoro Melero | Altsasu

Festa Sakanan

Urte zahar eguna, graduazioak, lehen jaunartzeak eta ezkontzak

Emakumea

Sakanako emakumeak festa apal eta elegantearen aldeko apostua egiten du, erositako arropa hori beste ospakizun edo une zehatzetan erabiliko duela beti buruan duenari.

Soineko xumeak baina tententzian, gorputz bereziekin, arropa indartsuak tartekatuz eta seriotasunarekin hautsiz. Modu honetan irudi gazteagoa eta informalagoa lortuz. Adibide bat ematearren, festarako soineko bat larruzko txupa batekin.

MLn azken joerak lantzen ditugu, eta gure dendaren apostueta-ko bat atal honetan kokatzen da. Bezeroei beren nahia zehazten laguntzen diegu eta bezeroak dituen sentsazio ezberdin guztiekin gozatzeko dugu.

Gizona

Mozorratuta sentitzen ez den irudi bat bilatzen du gizonak. **Gizonezkoetan traje informal batetik hasi eta look berri baten arteko bidean kokatzen gara.** Adibideetako bat izan daiteke, bakero polit bat, amerikana informal bat eta jantzeko alkandora edo kamiseta bat, hirurek ongi konbinatzen dute. Oso eroso sentitzen dira. Gainera horrelako ospakizunetarako dauzkagun prezioak, eskuragarriak dira.



ML-n nobedadea udaberrirako

Denboraldi berrirako emazte-gaiendako bilduma bat aurkeztu behar dugu. **Udaberrian emazte-gaia izango da dendako izarra.** Gure bilduma emaztegai moderno bati eskainia egongo da, findua eta erromantikoa. Gure irudia gero eta gehiago zehazten. Itxura ezberdinekin nahastutako ehun dotore eta kalitate handiakoak. Azpiratzekoa modelo hauen prezioa izango da. Udaberrian hauek eza-gutxera gonbidatu nahi zaituztegu.

Gizonezkoen barruko arropa

Gizonezkoek barruko arroparako aukera oso zabala izan ohi dute eta arrazoi horregatik joerak ez dute eraginik horretan. Gakoa, bakoitzaren egunerokotasunera hobekien moldatzen dena aukeratzean datza.

Joera handienak

Boxerra eta shorty-a, salmentan beti aurrenekoak izaten



dira, gorputzera itsasiak eta oso egokiak bakeroak erabiltzen dituztenentzat. Koloreetan ere aniztasuna daukagu, arrosa, mostaza horia, baita urdin elektrikoa ere. Loreekin apaindutakoak ere moda-modan daude.



Mantentzen diren joerak

Slip-ak eta kaltzoiak beti salgai izaten dira nahiz eta gehien eskatutakoen artean ez egon. Aukeratzeko direnak, gizontasuna eta ipurdia altxatzeko slip-ak izaten dira, "push up" efektua dutenak.

Estetika



Behin eta berriz errepikatzen den kontzeptua naturaltasuna da. Honek, ordea, ez du esan nahi makillajerik erabili behar ez dugunik, erabiliko dugun hori dagokion tokian jartzea baizik. Kontuan izan behar da ezkutatu nahi dena estali behar dela eta nabarmendu nahi dena agerian utzi behar dela. Makillajeak horrelako teknikak eskaintzen dizkigu eta aurrean lur koloreko tonuak proposatzen dizkigute eta



ezpainak gorri ilun, marroi eta arrosez margotuak.





948 460 477 Larrañeta, 22
Etxarri Aranatz



Zatoz eskulan txokoa ezagutzera

Etxarri Aranazko plazan kokatuta dagoen Kaxeta liburu-dendako Silbiak eta Anderrek berrikuntza ugari dakartzigute aurtten. Paper-denda materiala, liburuak, opariak, inprimagailuendako kartutxoak eta jostailuez gain, ESKULAN TXOKOA jarriko dute martxan. APLI markako "zuk zeuk egin" produktuak salgai jarriko dituzte, haurren imaginazioa eta sormena sustatzen dutenak. Artilez eta gantxilloz eskula-

nak egiteko beharrezkoa dugun materiala txoko honetan aurkituko dugu ere, orratz mota guztiak, artile, hari eta trapillo matak... Pitxikeriak egiten dituzte, artisauki, eskumuturrekoak, lepokoak, saskiak, estutxeak, enkarguz eska daitezke zure gustoko kolore eta materialaz egin ahal izateko. Diruzorroak eta poltsak ere aurkituko ditugu, beraz, mota eta gustu guztietako opariak egiteko ideiak eta aholkuak.



Momentos
IÑAKI AUZMENDI



Sindicato del crimen
KAOTIKO



Cómo convertirse en nada
GATILLAZO



2016ko sakandarren sorkuntzak



Guillotina
FRENETIK



Boomerang





Hesian
HESIAN



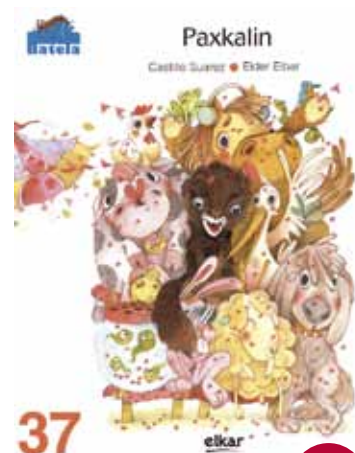
**Sin alas
para volar**
LOS DEL RAYO



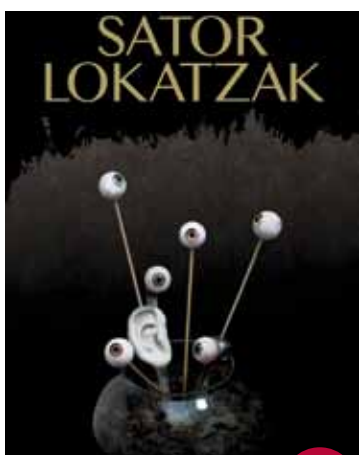
4nek
4NEK



Bother
VENETTA



37 Paxkalin
CASTILLO SUAREZ



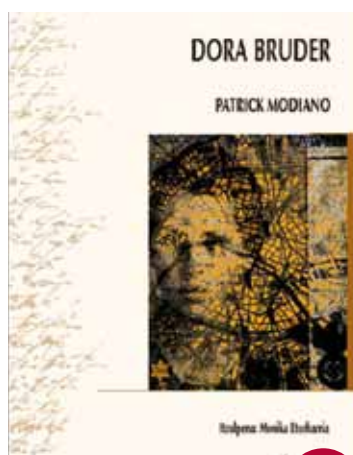
**Sator
lokatzak**
JON ARRETXE



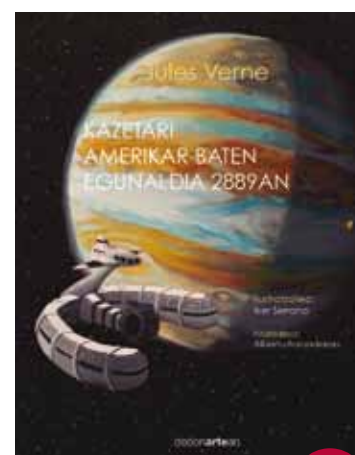
Zergatik?
XUBEROA SALANUEVA
ETA IRANTZU GARCIA



**Poltsa
edo bizia**
NARRAZIO SARITUA:
IZASKUN ETXEBERRIA



**Dora
Bruder**
ITZULPENA:
MONIKA ETXEBERRIA



**Kazetari
amerikar
baten
egunaldia
2889an**
ITZULPENA:
ALBERTO BARANDIARAN



**Sakana
Maitia**

DOKUMENTALA | BIDEOKLIPA



**Zatoz,
Agur!**

HAIZE BERRIAK BANDA



**Mariren
sua**

YOLI MAZKIARAN



Acantilado

HELENA TABERNA



GABONETAN OPARI KATEALDE
KATEALDE



DONOSTIARAKO BIDEAN 5. K (TEL: 948 468 223) ALTSASU



Hezi, jolastu eta oparitu euskaraz

19 urte bete ditu Euskarazko Produktuen Katalogoak

Nafarroako euskarazko zer-bitzuek sortu zuten Euskarazko Produktuen Katalogoa, urtero Eguberrien atarian banatzen dena. Duela 19 urte sortu zenean helburu nagusietako bat zen gurasoei euskarazko produktuen eskaintzaren berri ematea eta helburua ez da urte hauetan guztietan aldatu. Izan ere, jakin badakigu gurasoek erabili egiten dutela beren erosketak egitekoan.

Paperezko edizioari dagokionez, aurten 125.000 ale inguru banatuko dira Nafarroan eta EAEn; Sakanan 3.000 ale.

Egun, nahiz eta katalogoa pa-

perean banatzen jarraitzen den —erabiltzaileek asko estimatzen dutelako paperezko euskarria—, Euskarazko Produktuen Katalogoak badu bere on line bertsioa: www.katalogoa.eus webgunean. Bertan aurki daitezke paperezkoa alean agertzen diren produktuak baino askoz gehiago. Gainera, web-

guneak aukera ematen du buletin batera harpidetu eta mezu elektronikoa bidez produkturik berrienek aukeraketa bat jasotzeko. Aurten katalogoa “erdibitu” egin da: 0-12 urtekoei zuzendutako produktuak batetik eta 12-16 urte bitartekoendako bestetik.



Margotu zure te-ontzitxoak

Argitaletxea: Elkar liburu-denda

Margotu zure te-ontzitxoak diseinu bereziekin. Gonbidatu zure panpinak fantasiarako te-festa batera edo erabili ontzitxoak apaingarri gisa.

Adina: 05-09

Adin-oharrak: 8 urtetik gorakoentzat

Urtea: 2016

ISBN: 4893156045416

Prezioa: 11-20€



Kaosa haurren logelan

Egilea:

Steven Strumpf / Scott Frisco

Ilustratzailea: Thies Schwarz

Argitaletxea: Elkar liburu-denda

Kaosa haurren logelan: Zer gertatu da haurren logelan? Hankaz gora dago dena! Seguru Nahasteborraste iratxoa izan dela. Haurren logeletan isil-gordeka sartu, eta den-dena nahaspilatzen du. Non ezkutatu ote ditu bi hartzak? Futboleko baloiak ere desagertu dira. Bizkor ibili beharko duzu, eta begi zorrotzez bilatu, desagertutako objektuak aurkitzen lehena izan nahi baduzu!

Adina: 00-04, 05-09

Urtea: 2016

ISBN: 4010168216317

Prezioa: <10€

Estropadak

Egilea: Ezberdin

Argitaletxea: Elkar liburu-denda

Estropadak mahai-joko didaktikoarekin traine-ru-estropaden jatorria ezagutu ahal izango duzu, eta beraiegan eragina duten elementuetaz ohartuko zara. Jolastu eta ikasi!

Adina: 05-09, 10-12

Urtea: 2016

ISBN: 0606110131940

Prezioa: 11-20€



Begiradak agerian

Egilea:

Ametza Soft

Euskal Herriko gaurkotasunean, historioan, artean, geografian, naturan, kulturean, jaietan eta pertsonaietan oinarritutako trebetasun eta ezagutza jokoa, zeinek puzzle antzeko baten azaltzen diren 500 argazki ezkutatuak topatzen lagunduko dizu. Argazki hauek zein udalerriri dagozkion asmatu behar da. Jokoak Euskal Herriko buruzko 4000 galdera baino gehiago ditu. Gainera, argazki hauek gordetzeko aukera dago.

Heziketarako gaitasunak: Joko honek Euskal Herria ezagutzen lagunduko dizu.

Adina: 10-12, 12-16, Helduak

Urtea: 2009

ISBN: 8437005715059

Prezioa: 11-20 €



PALINDROMO ARIKETAK



131 AZA- Palindromo ariketak (+itzulpen koaderno)

Egilea: Markos Gimeno Vesga

Argitaletxea: Autoedizioa

131 AZA, 131 enigma, 131 erronka irakurleari, 131 palindromo ezkutu.

Liburuarekin batera palindromo itzulpenen (es, en, fr, ca) liburuxka ere badoa.

Adina: 10-12, 12-16, Helduak

Urtea: 2014

ISBN: 978-84-616-9485-3

Prezioa: 11-20€

Bizikleta erabiltzearen onurak

Bizikletaren historia zaharra da, aspaldikoa eta hiriko garraiobide gisa ulertuta pixkanaka nagusituz joan da.

Bizikleta garraiobide funtzionala da eta hiri-guneetan eskaintzen dizkigun abantailak ugariak dira:

- 8 km-tik beherako distantzietan, bizikleta autoaren ordekoa izan daiteke, arazorik gabe. Bizikletaz 15 km/h-tik 25 km/h-ra bitarteko abiadura joan daiteke eta, hirian, autoaren ordeza erabil daiteke distantzia laburretan, denboran ez baitago alde handirik.
- Adin ezberdinetako jendeak erabil dezake.
- Edonork eros dezake bizikleta bat, prezioetan aukera zabala baitugu.
- Bizikletak ez du leku handirik hartzen, eta erabiltzeko eta fabrikatzeko ez dira hainbeste baliabide erabili behar.
- Bizikletak ez du kutsatzen, eta ez du zaratarik sortzen.
- Bizikleta erabiltzeak abantailak ditu osasunari dagokionez. Osoko ikuspegi batetik ikusita, argi geratzen da bizikleta erabiltzeak onurak dakartzala. Beraz, bizikleta gure hirien barruko eta inguruko mugikortasuna kudeatzeko orduan garrantzi handia izango duen garraiobidea da.



Argi dago zeintzuk diren bizikletaren onurak:

- **Ekonomikoak:** familiak auto bat erosteko eta mantentzeko erabiltzen duten diru kopurua jaisten da, osasunaren aldeko apostua egiten da, ariketa fisikoa maiztasunez egiten delako, eta beste datu garrantzitsu bat bizikleta erabiltzea sustatzen duten enpresek kostuak aurrezten dituztela, lanera bizikletaz joatea erabakitzen duten langileek osasun hobea baitute.
- **Politikoak:** gure energi mendekotasuna txikiagoa izango da eta berriztagarriak ez diren baliabideak aurreztuko ditugu.
- **Sozialak:** Gizartearen sozializazioa erraztuko da, kotxeek lehen erabilitako plaza eta kaleak berreskuratuko direlako eta bizikidetzeta eta trukatzeko soziala sustatuko direlako.
- **Ekologikoak:** Bizikletaren erabilera onura ekologikoa da, erabilera horrek auto pribatuarena ordezkatzeko baitu eta, horrela, ingurumenean arazo gutxiago sortzen dira.

Elurretako betaurrekoak



Optika batean erositako eguzkitako betaurreko on batzuek, begiaren osasuna bermatzen dute eta horrekin batera kornearen hantura sahiestu, horrelako aldaketa bat oso larria izan daiteke eta.

Elurretan kirola egitea oso osasuntsua izan daiteke, baldin eta gutxienezko neurriak hartzen badira. Elurrak eguzki argiaren %80a islatzen du, itsasoko areak %10 eta %25 artekoa eta urak %20. Islatze kopuru honi altuera gehitu behar zaio eta aipatu behar da 1000 metroko igoera batek proportzioan ultravioleta erradiazioa %10 handitzen duela. Beraz, eskiatzera goazen aldiro gure begiak

bioleta izpiak erradiazioaren eta eguzkiaren infragorrien aurrean aurkitzen dira. Honen ondorioa "queratitis actínico" izan daiteke, ondoren azalaren minbizi batean bihurtu daitekeena. Gaixotasun hau kornearen hanturan datza, besteak beste, eguzkitan babes gabe ibiltzearen ondorioa edota soldadura elektrikoan denboraldi labur batez babes gabeko betaurrekorik gabe ibiltzearen ondorioa.

Beraz garrantzitsua da eguzkitik babesteko betaurrekoak organikoak izatea, betaurreko merke batzuek kalte larriak ekar ditzaketelako. Eskiaren praktikan adibidez, filtro polarizatuak erabiltzea aholkatzen da, honekin itsutzea gutxitzen delako eta elurretan sortzen diren hainbat angelu sahiesten direlako.

Portatila lehen aldiz erosi edota portatila aldatu nahi duzu?

Hona portatila zure beharretara egokitzeko hainbat ideia lagungarri. Lehenik eta behin, portatilaz zer espero den argi izan beharko da, erosterakoan argi izan behar baita zein izango den portatil horren erabilpena. Erabilpen ofimatiko hutsa baldin bada, pelikularen bat ikusi eta programatzeko bada, 4GB RAM eta i3-6100U bezalako prozesatzaile batek etekin nahikoa emango du. Diseinu grafikorako (Photoshop) behar bada, oinarritzko jokuren batekin aritu eta finean etekin piska bat gehiago bilatzen bada 8GB RAM eta prozesatzaile indartsuago bat ongi legoke, i5-5500U-a adibidez. Hemendik aurrerako aukera guztiek behar berezi eta garestiagoetara eramango ligukete.

GABONETARAKO ESKAINTZA BEREZIA



Idertzagain, 9 • ALTSASU 948 567 331 xagu@xagu.net www.xagu.net

Sakanaoptika
optometria · audiometria · contactología

PUNTAKO TEKNOLOGIA

AUTOERREFRAKTOMETROA

TONOMETROA, BEGIKO TENSIOA NEURTZEKO

PROGRESIBOETAN AURRERATUENA

948 563 124 • Intxostia zeharbidea • ALTSASU • www.optikasakana.com

Yony Catamayo-Loja Ekuador

1 Bai, hurrek eskoletan ospatzen dute, jaiotzen lehiaketak egiten ditugu eta kale, parke, etxe eta zuhaitzak argizatzen dira.

2 Urte zaharrean "Monigote"-en lehiaketa. Oso berezia da, material ezberdinez egindako irudi erraldoiak dira eta gauerdian sua ematen zaie. Auzoetan bizilagunak elkartu eta dantzaldiak egiten dira.

3 Zerri hanka errea, barazki entsalada, haragi gisatuak, erreak, patata entsalada tipula gorriarekin, etxeko zukuak, bizkotxoak,... Urte zaharreko dantzaldietan Yucarekin egindako salda eta gazta enpanadak kafearekin hartzeko ohitura dago. Aberatsek ez dakit zer jango duten, nik hau ezagutzen dut...

Laura La Torre Rosario Argentina

1 Bai, gabon gaua, eguberri bazkaria eta urte zahar eguna, mahatsak ere jaten ditugularik 12ak jotzen dutenean.

2 Klima esango nuke, eguberri beroak izaten baitira eta olentzero beharrean Papa Noelen zain egoten dira umeak.

3 Entsalada errusiarra, vitel toné, txerrikumea edo beste haragi erreak entsaladarekin, izozkiak eta fruta entsaladak postrerako eta turroiak, ogi gozoa eta fruitu lehorrak.

Abdou Harilli Tindouf Aljeria

1 Eguberriak normal normal ospatzen ditut hemen nere familia hemengo delako. Saharan ez da gabon gaua ospatzen.

2 Urte zahar gaua ospatzen dugu, familia osoa elkartuz, mahaiaren inguruan. Frantzia urtetan bizitzen egon naiz eta han ere ez da gabon gaua ospatzen, urte zahar gaua bai, ordea. Hotel baten batera afaltzera eta ondoren diskotekara joanez egiten genuen.

3 Amak cuscus berezi handi bat prestatzen du urte zahar gauerako, oilasko edo ahatearena. Pastel piloa eta handiak sukaldatzen dira eta alkoholik gabeko edariak edaten dira. Familia osoa elkartzen da urte berriari ongi etorria emateko.

Rabeb Ridene Kelibia Tunisia

1 Ez, musulmanek Mahomaren jaiotza ospatzen dugu, jai eguna izaten da eta 2017an urtarrilaren 13an izango da, urtero ez baita egun berean ospatzen Ramadana bezala. Baina urte zahar eguna aldiz bai, ospatzen da.

2 Gero eta familia gehiagok ospatzen dute urte zahar eguna nahiz eta lehen familia guztiek ez zuten ospatzen. Afariak etxetik kanpo egiten dira eta gazteek gaur egun hoteletan ospatzen dute egun hau. Gure etxean txikitatik afari familiarra egiten dugu eta gure amak menu berezia egin izan digu.

3 Urte zahar eguneko menua gure etxean, arroz bezariko oilasko errea izaten da, egun horretan bakarrik egiten dena. Hurrengo egunean, soberakinen zopa bat egiten da. Mahomaren jaiotza ospatzeko egunean, urte osoan gatzetan egon den bildotsaren zati batekin cuscus berezia prestatzen da. Gozoki berezia ere prestatzen da.

Mundutik Sa

CARNICERIA I. ARREGUI HARATEGI ETA URDAITEGIA

Sakanako hiltegi
hildako haragia

Etxeko obradorea:

tripota
tripotxa
mihia
kalluak
saltxitxak
frituak



tel. 948 576 067

Herriko plaza z/g LAKUNTZA

Igoa
arraiindegia

948 460 111 · Arruetobide kolea · Etxorri Aronatz



Helena Brattseva Kazan Errusia

- 1** Bai, urte zahar eguna 31n eta urtarilaren 7a, ohitura ortodoxa moduan.
- 2** Lehen garrantzitsuena urte zahar eguna zen baina orain urtarilekoa dela esango nuke
- 3** Indioilarra edo ahatea sagarrekin betea eta labean errea. Jaki gozoetan pastak eta tartak izaten dira.

Li Liu Lishi-Zhejiang Txina

- 1** Gehienek ez. Urte berri eguna bai, oso berezia izaten da eta urteko garrantzitsuena izaten da, urtarila akabera eta otsailaren hasieran ospatzen dena, data urtero aldatzen baita.
- 2** Herri eta hiri handietan jendeak kalean ospatzen du, komertzioek eskaintza bereziak egiten dituzte, gazteak batez ere kalera ateratzen dira erosketak egitera, su artifizialak ikus daitezke, suziriak, desfileak eta dekorazio bereziak.
- 3** **Laba jaialdia (Ilargiaren egutegiko azken hilabetearen 8an).** Laba Suanak (baratxuriak ozpinetan, arrozean eta azukrean 20 egunez beratzen jartzen dira) gero jiaoziakin (enpanadila) jateko. Laba Zhou (arroza, frijoleak eta fruitu lehorrak). **Jizao jaialdia (Ilargiaren egutegiko azken hilabetearen 23an).** Sesamo gozokia (azukre pasta, sesamo krema eta fruitu lehorrak). Ezin falta, enpanadillak, oilaskoa, arraina eta lore ogia. **Yuanxiao jaialdia (Ilargiaren egutegiko lehen hilabetearen 15ean).** Tangyuan (arroz bolak).

kanara

- 1. Gabonak ospatzen dituzue?**
- 2. Zer azpimarratuko zenuke?**
- 3. Zeintzuk dira jaki bereziak?**

Karasatorre

janaridenda • harategia

Artisau erara
egindako hestebeteak
Autozerbitzua
Etxeko tripekiak



Kale Nagusia, 22 • Etxarri Aranatz • 948 460 036

Enpresa opariak eta
Eguberri loteak egiteko
enkarguak hartzen dira



Mendigain kalea, 5 • LAKUNTZA • 948 576 286





Eguberrietan mahai alaiak

Haurrak dauden etxeak beti izaten dira irri eta alaitasunez beteriko etxeak. Non nahi entzun ohi dira haien irriak, alaitasunaren edota bihurrikeriren baten adierazle. Eta mahaietan esertzean zergatik ez jarraitu jolasak eta alaitasunak? Haurren begiradak bizitu, eta jolastuz dastamenaz gozatzeko aukera paregabeak egon daitezke.

Eguberrietan gehien gozatzeko dutenak etxeko txikiak direla argi dago. Data berezi hauetan energiaz eta ilusioz gainezka egoten dira. Hau dela eta, gure esku dago Gabonen inguruko prestaketetan parte har dezaten, bai etxearen dekorazioan, baita menuak prestatzen ere. Hurrek sukaldaritzaren munduan lehendabiziko pausuak emateko ere baliatu dezakegu egun hauetako menua, erreze eta errazak eta erakargarriak eginez. Sukaldaritza liburutan eta interneten aurki ditzakegun errezeten zerrenda bukatu da, baina badaude kontuan hartu beharreko hainbat puntu: menuak ahal den orokortuenak izan behar dira, osasungarriak eta anitzak, gozoki gehiegi izan ohi dute, baina Eguberrietako mahaiari uko egin gabe. Haur txikiei haien ohiturak haustea kosta egiten zaie, batzuk gehiegi jaten dute, beste batzuk ez dute mokaurik ere probatzen. Esperientzia berri eta emozio handiko datak direnez, gauza berrietan murgiltzeko probestu daitezke egun hauek, zapore berriak dastatzeko, testura ezberdinak probatzeko, modu orijinal eta kreatiboan platerak aurkezteko...

Haur eta familia artean menu alai eta osasuntsuak prestatzea oso gozagarria izan daiteke, on egin eta eguberri on!



za
po
rea



osa
sun
garria



go
xo
a

i
txu
ra



ga
zia



mi
ka
tza



go
zo
a



MARiNELETXE
Eguberri on!
HARATEGIA
Etxeko produktuak

948 46 19 80 Larrañeta Kalea 6
636 70 74 88 Etxarri Aranatz

Berezitasunak:
ODOLKIAK, SALTxitxak,
BETEGARRIAK, TXISTORRAK
eta ETXeko FRITOAK

T. IRIARTE
harategi eta urdategia

Lizarra kalea 8 - 948 50 00 87
IRURTZUN

Chef beganoa

Jaten duguna gara? Kontsumitzen dugunak egiten gaitu? Norberaren filosofiaren arabera gure bizimodua antolatzen dugu.

Zer jan? Nola jantzi? Eta zergatik ez, Gabonak menu begano batekin ospatu!

Euskal kulturaren eta oro har men-debaldekoan, beganismoa urrun, oso urrun gelditzen da. Horregatik, beganoek askotan ekialdeko kulturarekin jotzen dute, akaso gehiegitan. Beste batzuek ordea, uko egin dituzten jakien itxura eta zaporea bilatzen dituzte, beti ere, gehiegi prozesaturiko jakietan. Gu oreka bat bilatzen saiatu gara, euskal sukaldaritzaren plater tradizionalen eta urrutiko kulturetako exotismoaren arteko uztarketan. On egin!

Zer da beganismoa?

Barazkijaleek elikadurari erreparatzen diote bakarrik. Beganoek ordea, animaliekiko errespetua bi-

zitzako arlo guztietara daramate. Honela, animalien esplotazioa suposatzen duten jarduera orori uko egiten diote. Ez dituzte larruzko zapatak erabiltzen, artilezko jertseiak janzten eta ez dira zetazko maindireekin oheratzen. Animaliek egiten diren ikuskizunak arbuiaitzen dituzte, direla zoologikoak, delfinarioak, aquariumak edota zezenketa odoltsuak. Hau gutxi balitz, animalia jatorririk ez duten hainbat ekoizkine boikota egiten diete, ekoizkin hauek salmentan jarri aurretik, animalietan frogatu badituzte: txanpuak, aerosolak, kremak... MENU BEGANO EZBERDINAK!

AZENARIO ETA PORRU KROKETAK



Osagaiak: 800 ml arroz esne, 2 koilara handi margarina, 250 gr irin, 3 azenario, 2 porru, intxaur muskatua (aukeran), gatza eta txitxirio irina.

Elaborazioa: Barazkiak xehetu eta sueztian potxatu. Ondoren irina nahastu. Gatza eta intxaur muskatua gehitu eta oreka nahastu potolotu arte. Hozten utzi. Txitxirio irina urarekin nahastu arrautza ordeztzeko eta gero kroketa irinean, txitxirio orean eta ogi birrinduan pasa eta frijitu.

TOFU ETA PORRU KITXEA

Osagaiak: 2 porru julianan txikituak, 1/2 azalore zuhaizketan zatituak, 1/4 katilu oliba erdituak, 4 koilarakada oliba-olio, Ereinotz (laurel) hosto 1, Itsas gatza, Tofu paketa bat, 1/2 pakete tofu

ketu, 2 koilarakada miso zuri (aukeran).

Elaborazioa: Porrua 5 minutuz olio pixka batekin frijitu sueztitan. Laurela eta azalorea gehitu eta beste 5 minutuz salteatu. Bestaldetik tofuak xehetu eta pitxar batean jarri miso zuria eta ur pixka batekin eta irabiatu ore bat lortu arte. Barazkiekin eta olibekin nahastu eta aurretik olioztaturiko molde batean sartu.



Labea aurre berotu eta 180-200 gradutan 45 minutuz labekatu.

GAZTAIN ETA TXOKOLATEZKO TURROIA

Osagaiak: 200 gramo txokolate beltz, % 80 kakaoa, 200 gramo gaztain, 1/4 edalontzi ur eta 2 koilarakada oliba-olio birjina.

Elaborazioa: Gaztainak zar-tagin batean txigortu; zuritu



eta hozten utzi. Gaztainak ur pixka batekin xehetu. Txokolate erdia maria bainuan urtu oliba-olio koilarakada batekin erre gabe eta silikonak molde batean bota. 30 minutuz hozten utzi eta ondoren gaztain xehetuaz bete. Txokolatearen beste erdia era berdinean urtu eta moldearen gainean bota. 2 orduz hozkailuan hozten utzi eta ondoren desmoldatu.

BAILEYSA

Osagaiak: 75 mililitro whiskey, 50 mililitro kafe, 1 koilaratxo bainila estraktu (aukeran), 400 mililitro koko esne eta 4 koilarakada agabe sirope (edo beste melaza bat).

Elaborazioa: Sukaldeko errobot edo irabiagailu batean osagai guztiak sartu eta 2 minutuz irabiatuko ditugu ongi nahastu arte. Hozkailuan gorde eta ongi astindu hartu aurretik.

Enpresa bazkari eta afariak

Eguberrietako oporren atarian, lankideekin mahai inguruan elkartzea ohitura bilakatu da azken urteotan. Aukeran Sakanan bertan gelditzea proposatzen dizuegu, eskaintza anitza dago gure bailaran, norberaren edo taldearen neurriko menuak, menu bereziak, goxo-goxoak. Egurdiz edo gauez, oporrei hasiera polita emateko modua da lankideei datorren urtera arte

esatea, mahai inguruan, bertako produktuez sukaldatutako gutiziak dastatuz. Ohitura onak ez dira galdu behar!



Bazkideen abantailak

GUaixe

OSTIRALERO BUZOIAN

-%25 DESGRABAZIOA
ERRENTA AITORPENEAN

-%12 DESKONTUA
ZORION AGURRETAN

-%10 DESKONTUA
ESKELETAN

83 KOMERTZIOTAN
DESKONTU ETA
ABANTAILAK

-%5 DESKONTUA
GK DISEINU ZERBITZUAN

sariak
HILABETERO ZOZKETA

www.guaixe.eus | 948 562 107 | fundazioa@guaixe.eus



**EGIN ZURE
ESKAINZA
ETA
SUSTATU
EUSKARA**

948 564 275

ALDASORO HARATEGIA



30€ko erosketa batengatik
etxeko produktua opari.

ALFA INMOBILIARIA

ALFA54
INMOBILIARIA ALTSASU

Etxe edo pisu baten
erosketagatik
100€ko txeketa opari.

AMEZTIA FISIOTERAPIA



Bakarkako saioetan
%5eko deskontua.

ARKANGOA



Bazkariarekin edo afariarekin,
postrea edo kopa doan.

ASENSIO



100€tik gorako
erosketetan hurrengo
erosketarako 10€ko balea.

BASOMUTUR



Menuan eta kartan
%6ko deskontua.

BILTOKI



Eguneko menuan, kafea
doakoa. Karta menuan,
kopa doakoa.

ALTSASU

ARBIZU

ETXARRI ARANATZ

IRURTZUN

ITURMENDI

LAKUNTZA

OLAZTI

UHARTE ARAKIL

URDIAIN

ZIORDIA

AGURAIN

IRUÑEA

EUSKAL HERRIA

CITROEN SAN MIGUEL



Total olioetan %30eko des-
kontua. Pneumatikoen alda-
ketetan %30ko deskontua.

DANTZALEKU TABERNA



Bazkariarekin edo
afariarekin txupito bat doan.

EKIN



100€ko erosketengatik
10€ko deskontu-txartela
(beherapenetan izan ezik).

EROSKI BIDAIAK



%5eko beherapena, hiri ho-
teletako eta garraio hutsen
erreserbetan izan ezik.
Eskaintza ez metagarria.

FORD GABIRONDO



Olio aldaketetan
%30eko deskontua.
Lan mota guztietako eskula-
netan %15eko deskontua.

GERTU SAKANA



Sukalderako tresnerian
50€ko erosketa egitean
hurrengo erosketarako
%10eko deskontu-txartela.

GIXANE ESTETIKA



Produktua opari.

GK



Argitalpen eta diseinu
zerbitzuan %5eko deskontua.

GOIKO LOREDENDA



30€tik gorako erosketetan
landare bat opari.
Eskaintza ez metagarria.

IKER KIROLAK



25,00 € Txartelarekin: 22,50 €
50€tik gorako erosketetan,
%10eko deskontua.

IL PADRINO



Eguneko menuarekin
txupitua doan.

IORTIA HORTZ KLINIKA



%10eko deskontua aho garbi-
ketetan eta hortz ateratze-
tan. Errebisioak doan.

IRUBIDE JATETXEA



Gosaria (kafea + pintxo edo
bolloa + laranja zuku naturala)
Txartelarekin: 2,50 €

IZARA



%5eko deskontu zuzena etxe-
ko jantzi eta osagarrietan.

JOSELEN



100€tik gorako erosketetan,
10€ko deskontu-txartela
hurrengoan erabiltzeko.

JULENE KORTSETEGIA
ETA LENTZERIA



%5eko deskontua
50€tik gorako erosketetan.

KIKI ARGAZKI DENDA



15x20 cmko 8 argazkiko
erreportaje batean beste
bi argazki opari.

LARKA



100€ko erosketengatik
10€ko deskontu-txartela
(beherapenetan izan ezik).

LASTAI GASOLINDEGIA



Litroko 0,04€ko deskontua,
erregai guztietan.

LIBURUNDA



%5eko deskontua
papertegian.

LOGURE



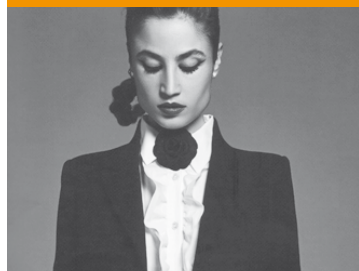
%15eko deskontua
atsedenean.

LURESU



%20ko deskontua.

ML



100€tik gorako erosketetan,
10€ko deskontu-txartela
hurrengoan erabiltzeko.

NAMASTE YOGA



Bi yoga klase doan.

NORTE ERLOJUDENDA



%7ko deskontua produktu
berrietan, konponketetan eta
aldaketetan izan ezik.

NUEVA IMAGEN
ILEAPAINDEGIA



%10eko deskontua.

PINPILINPAUSA



50€tik gorako
erosketetan
hurrengo
erosketarako
%10eko
deskontu-
txartela.

REDIN LURRINDEGIA ETA KOSMETIKA



%5eko deskontua osagarrietan.

SAKANA OPTIKA



Betaurrekoetan eta audifonoetan 2x1 (2016ko abenduaren 31ra arte).

SORKUNDE



50€ko erosketetan etxeko produktua doan.

TIPI TAPA OINETAKOAK



60€ko erosketetatik %10eko deskontua (eskaintza ez metagarria).

TXIKITXO



60€tik gorako erosketetan %10eko deskontu-txartela hurrengo erosketan erabiltzeko.

XAGU



ASUS X540LJ-XX001T

Gabonetako eskaintza 495€ instalakuntza, maletina eta xagua barne. Urtean zehar %5eko deskontua 30€tik gorako erosketetan.

ZELANDI KIROLDEGIA



Lehenengo matrikula doan.

JUGA TAILLERRAK



Olio aldatzean, %10eko deskontua filtroetan.

M^a JOSE ILEAPAINDEGIA

Ile tratamenduak. 6 € Txartelarekin: 5 €

OLATZEA HOTELA



Menu bereziarekin, kafea edo kopa doan.

ARRUAZUKO OSTATUA



Asteburuko menuarekin kafea edo txupittoa doan.

ARGIRO OPTIKA



109 €tik gorako progresiboetan, % 50eko deskontua 2. lantean.

BAIZA MOTOR



Stihl eta Viking produktuetan, 500-ko gastuarekin %15eko deskontua.

ENERITZ ILE-APAINDEGIA



%10eko deskontua Schwarzkopf produktuetan.

ETXARRI HORTZ KLINIKA



%10eko deskontua garbiketetan.

ETXARRI KOMERTZIALA



% 10eko deskontua menpekotasun altzarietan.

HOSTO GORRI ALTZARIAK



338,80 €
Txartelarekin:
321,86 €

ILAIA ILE-APAINDEGIA



% 10eko deskontua Alfa Parf produktuetan.

IÑAKI BIZARTEGI ILE-APAINDEGIA



% 10eko deskontua produktuetan.

KAXETA LIBURU-DENDA



18,10 € Txartelarekin: 22,90 €

LIZARDI ESTETIKA ZENTROA



%5eko deskontua tratamendu guztietan.

URGAIN ALBAITARITZA



%20eko deskontua kontsultan.

BEA ESTETIKA ZENTROA



% 10eko deskontua Gandiva produktuetan.

FRUITIS JANARI-DENDA



%10eko deskontua fruitu tropikaletan.

JON CORDON TAXIA



%10eko deskontua.

KATE INFORMATIKA



Portatila edo dorrea erostean, sagua eta maletina doan.

MARTXUETA LIBURU-DENDA



12'75€
Txartelarekin: 12'10 €

PATXI GALARZA AUTOZERBITZUA



50 €ko erosketa eginez gero etxeko produktua opari.

T. IRIARTE HARATEGIA



50 €ko erosketa eginez gero etxeko produktua opari.

URREZKOA BITXI-DENDA



Bitxietan 100 €ko erosketa egitean %10eko deskontua.

ZURE EKO DENDA



% 10eko deskontua kontsulta terapeutikoetan.

VIZU ILE-APAINDEGIA



30 €ko gastuarekin, %10eko deskontua.

EDERNE ILE-APAINDEGI ETA ESTETIKA ZENTROA



30 €ko gastuarekin, bibotea depilatzea doan. Ileapaindegiko zebitzuetan, makilaje ukitua doan.

HOSTOAK LOREGINTZA



25 €tik gorako erosketetan %8ko deskontua, garaiko landareetan izan ezik.

J.M. AGIRRE HARATEGIA



50 €ko erosketa eginez gero etxeko produktua opari.

LAKUNTZAKO OSTATUA



Menu bereziarekin kafea edo kopa doan.

MENDIGAIN URDEIAZPIKOAK



50 €ko erosketa eginez gero etxeko produktua opari.

NEREA ILE-APAINDEGIA



Garbitu, moztu eta apaindu 27 €.

TANIA ARRAINDEGIA



50 €ko erosketa eginez gero etxeko produktua opari.

IZASKUN BEUNZA ARKITEKTOA



%10eko deskontua obra berri eta eraikuntza berrien proiektuetan; %20a ziurtagiri energetikoan eta energia faktura irakurketa; eta analisisia doan.

CLINKER JATETXEA



Menu bereziarekin txupittoa doan.

VALCARCE GASOLINDEGIA



0'08 €ko deskontua erregaia guztietan.

JAVIER AIZPUN HARATEGIA



50 €ko erosketa eginez gero etxeko produktua opari.

UHARTE GAZTA



40 €ko gastuarekin etxeko produktua opari.

KALUXA TABERNA



Menu bereziarekin txupittoa doan.

LOPEZ DE GOIKOETXEA HARATEGIA



50 €ko erosketa eginez gero etxeko produktua opari.

KIXKUR ESTETIKA ZENTROA



Edozein produktu erostean, bigarrenetan % 20eko deskontua.

BERGARA CENTRO ÓPTICO



AGURAIN

Graduatutako eta eguzkitako betaurrekoetan %10eko deskontua.

TEXARTU



Opariak eta deskontuak.

BERRIA EGUNKARIA



Harpidetza eginez gero, %50eko deskontua.



ERABILI TXARTELA
gure saltokietan

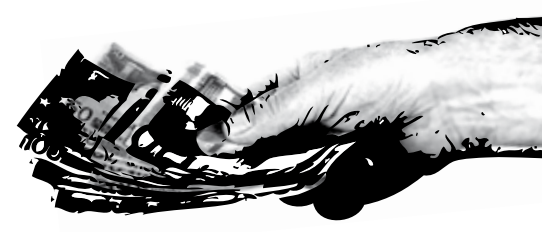
Bazkide
zozketa

30€-ko 3 bale
ZOZKETAN

2016ko abenduaren 2tik
2017ko urtarrilaren
5era arte, biak barne.

ZOZKETA EGUNA:
2017ko urtarrilaren 12a.

GUAIXE FUNDAZIOA
MECNA PROIEKTUA



BERRESKURATU
%80 -ra arte
ERRENTA
AITORPENEAN

