GABONAK

B BALEIKE

K KARKARA

erlo ERLO

MAXIXATZEN

UKH UROLA KOSTAKO HITZA

UZTARRIA

ZH ZARAUZKO HITZA

Lukas
ARDOTEGIA

www.lukasardotegia.eus

Dastatu, Gozatu, Bizi!

EDARI ESKAINTZA ZABALA
URDAITEGIA eta HARATEGIA
FRUTA eta BARAZKIAK
OKINDEGIA
KUTIXIAK eta...

PERTSONA ALAIAK!

Lukas Ardotegiko familiak
ZORIONTASUN guztia **topa**
dezazula opa dizugu!

4-5
Ilusioaren zamalkada

8-9
Gabonak Urola Kostan

12-13
Jostailuak aukeratzen

16-17
Oparien bilgarriak

20-22
Aurreztu energia

24-25
Errezetak

30-31
Plazan Bazan

34
Upcycling-a

Argitaratzailea:
Urolako Komunikazio Taldea

Helbidea:
Soreasu 1
AZPEITIA
943-81 38 41
943-89 00 17
urolakosta@ukt.eus

GUKA ZERBITZUAK

0 km HEDABIDEEKIN ERE BAI

ZAMALKADA HERRIKOIA

Txikitasunean handia. Ondo baino hobeto datorkio esaera hori Arroabeari. Herri txikia den arren, herritarrek askotan erakusten dute egitasmo handiak egiten badakitela. Azken urteotan egiten ari diren Txikitasunean Handi festaren filosofia berarekin antolatzen dute Erregeen zamalkada. Arroabeko erregeek opari pertsonalizatua ematen diote haur bakoitzari.

Aspaldiko ohitura da Arroabekoa. Erregeek zamalkada egiten dute, danbor joleek eta karrozak lagunduta, eta ondoren, elizara joaten dira. Eliza apainduta izaten dute, puxikaz eta opariz beteta, eta haurrei banan-banan deitzen diete, bakoitzari bere izenez; opari bana jasotzen dute horiek gainera. Haur bakoitzari bere denbora eta arreta eskaintzen diote Erregeek, eta umeek hala nahiz izanez gero, argazkia ateratzeko aukera izaten dute.

Baina nola antolatzen dute zamalkada? Gaur egun, 60 umetik gora bizi dira Arroabean, eta egitasmoa antolatzeak "lan asko" eskatzen badu ere, antolaketan dago gakoa. Antolaketa ona eta eraginkorra behar da halakoak prestatzeko, sustatzaileen arabera. "Egitasmoan parte hartu nahi duten edota lagundu nahi duten pertsona guztiek bilera egiten dute, eta bertan sortzen dira lantaldeak: batzuk opariak erosteaz

arduratzen dira, besteak jantziak josteaz, beste batzuk karroza apaintzeaz... Ondo antolatuta gaude, eta azkenean, erraz egiten dugu guztia. Horrek badu bere onura; berdin dio zenbat haurrek ematen duten oparia jasotzeko izena", azaldu dute taldeko kideek.

Haurrentzako oparien zerrenda Txara dendan jartzen dute. Gurasoek ematen dute haurren izena, eta hogei euro ordaintzen dituzte. "Epemuga amaitutakoan dirua biltzen dugu, eta haur denei antzeko oparia erosten zaie gutxi gorabehera, haurren artean desberdintasun handirik egon ez dadin. Opariak erosteaz arduratzen direnek elizan jartzen dituzte horiek, egunean bertan banaketa egin ahal izateko", adierazi dute.

Finean, ume bakoitza berezi eta bakar sentiaraztea da egitasmoaren antolatzaileen helburua. Eta lortzen dute: "Umeentzat ikaragarria da Erregeek beren izenez deitzea eta oparia ematea. Oso gustura eta pozik egoten dira egun horretan. Gainera, lehenbiziko oparia zamalkada amaitu bezain pronto jasotzen dute, hurrengo egunera arte zain egon beharrik gabe. Hori ere berezia da beraientzat". ■

2022 GABONAK

Zumaiako Merkatariak

HERRIKO SALTOKIETAN
EROSTEAK SARIA DU

1.000€
200€-tako 5 bono zozketatuko dira

6 OTAR EDER

GERTU
ZUMAIAKO MERKATARI & OSTALARI ELKARTEA

Zumaiako Udala

ZUMAIA BIZITZEKO DA

Azpeitiko
Gabon Ginkana

Olentzero & Mari Domingi

Abenduaren 24ra bitartean erosketak herrian egiteak saria du

Olentzero & Mari Domingi
Gabon Ginkana

Abenduaren 24ra bitartean egin erosketak Azpeitiko 6 establezimentu desberdinetan eta zigilatu erosketa orri honetan.

* 6 establezimendu ezberdinen zigiluaz bete.
* Kartila honez gain gehiago behar izanez gero, elkarteko establezimentuetan eskatu.
* Behin zigilatuta Azpeitian dauden herri buzoietan bota abenduaren 23a baino lehenago
- Urola kalea, (Damaso geltokiko zubi parean)
- Olazko Amaren plazan
- Jose de Artetxe, (Botika ondoan)
- Euskal Herria, (Epaitegiaren atzekaldean)
- Loiolako Inazio Hiribidean, (kalearen hasieran)
* Abenduaren 24an, aterako da saridunen zerrenda. Berehala jakinaziz saridunei.

Parte-hartzailearen datuak

IZEN ABIZENAK | TELEFONOA | HERRIA

ESTABLEZIMENDUEN ZIGILUAK

1 2 3 4 5 6

500€ko sari bat
eta 200€ko bost sari

Euskadi, nuestra, bien commun
EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
TURISMO, MERKATARITZA ETA KONSUMO SAILA
DEPARTAMENTO DE TURISMO, COMERCIO Y CONSUMO

bertan

Azpeitia
Donostia

LEHIAKETAK, ZOZKETAK ETA GIROA, **HERRIAN EROSTEKO**

Gabonak iristearekin batera, eta giroa berotzeko asmoz, eskualdeko merkatari elkarteek ekitaldi eta lehiaketa ugari antolatzen dituzte. Herrixen, Bertan, Murkil eta Gertu elkarteek egitarau oparoak prestatu dituzte herritarrak Gabonetan herrian erostera bultzatzeko.

Azkoitian, adibidez, Herrixen merkatari elkarteak lau ekintza prestatu ditu Azkoitiko Udalarekin elkarlanean:
1. Abenduaren 9tik 20ra bitartean, Gabonetako hogei saski zozkatuko dituzte Azkoitia Txartelarekin ordainketak egiten dituzten bezeroen artean. Otarre horiek Rural Kutxako erakusleihoan egongo dira erakusgai.
2. Gabonetako Errifa Potoloa: abenduaren 12an hasi eta agortu arte, errifak banatuko dizkiete herriko saltokietan erosketak egiten dituzten bezeroei. Abenduaren 27an 500 euroko hiru sari zozkatuko dituzte.
3. Gabonetako XXVI. Erakusleiho Lehiaketa. Urtero bezala, erakusleiho lehiaketa egingo dute abenduan, eta irabazleak hil amaieran jakinaraziko dituzte.
4. Gabon giroa: argiak piztuko dituzte abenduan, eta Gabon giroa sortzeko, musika jarriko dute kaleetan. Saltokiek ere beren erakusleihoak apainduko dituzte, herriko kaleei Gabonetako xarma emanez.

Azpeitiko Bertan elkarteak, berriz, bost ekintza antolatu ditu:
1. Olentzeroren eta Mari Domingiren Ginkana: abenduaren hasieratik hilaren 24ra artean herriko saltokietan erosketak egitean, zigiluak eskuratuko dituzte herritarrek, eta txartelak sei zigilurekin betetzen dituztenek, 500 euroko erosketa bonu baten eta 200 euroko beste bost erosketa bonuren zozketan parte hartuko dute. Abenduaren 24an egingo dute zozketa,

Olentzeroren eta Mari Domingiren etorrera ekitaldian.
2. Erregeen zozketa: abenduaren 26tik urtarrilaren 5era bitartean herriko saltokietan erosketak egiten dituzten bezeroek Erregeen zozketan parte hartu ahal izango dute. Erosketak egitean, herritarrek zenbakidun txartelak jasoko dituzte, eta horiekin, 500 euroko hiru erosketa bonuren zozketan parte hartu ahal izango dute. Urtarrilaren 5ean, Erregeen etorrera ekitaldian, egingo dute zozketa.
3. Gabonetako erakusleiho lehiaketa: herriko saltokiek Gabonetako diseinuekin apainduko dituzte erakusleihoak, dekorazio lan onenak saritzeko lehiaketa antolatu baitu Bertanek. Horretarako epaimahai bat osatuko dute, eta hark banatuko hiru erakusleiho onenen sariak. Aldi berean, herritarrek erakusleiho gustukoena aukeratzeko aukera izango dute Bertanen Facebookean.
4. Gabonetako argiak: Azpeitiko Udalaren eta Bertan merkatari elkartearen eskutik, Gabonetako argiak piztuta izango dira abenduaren 3tik aurrera. Helburua herria goxatzea da, baita herritarrak bertan erosketak egitera bultzatzeko kaleak girotzea ere.
5. Gabonetako sentsibilizazio bideoa: herritarrak Gabonetan herrian erostera animatzeko helburuz, abenduaren erdi aldean bertako merkataritzaren indarra eta balioak goraipatuko dituen sentsibilizazio bideoa argitaratuko du Bertanek.

Zarauzko Murkil elkarteak ere antzeko ekintzak prestatu ditu urte amaierarako:
1. Zozketak: abenduaren 29ra bitartean, bezeroek txartel bat bete ahal izango dute erosketa egitean, eta zozketa batean parte hartuko dute: 500 euroko bi erosketa txartel eta 200 euroko beste lau zozkatuko dituzte. Berrikuntza gisa, 40. urteurrena dela eta, 40 errege opil zozkatuko ditu elkarteak.
2. Gabonetako argiak eta alfonbrak: Zarauzko Udalak, Murkilek eta Eusko Jaurlaritzako Merkataritza Sailak argiak kale eta plaza askotan jarriko ditu, Gabon giroa sortzeko. Gainera, nahi duten dendei saltoki sarreran jartzeko alfonbrak banatuko dizkiete.
3. Erakusleiho lehiaketa: Zarauzko Udalak, Turismo Sailaren eta Murkilen laguntzaz, erakusleiho lehiaketa antolatzen du urtero. Lehiaketaren irabazleak oroigarria eta 600 euro jasoko ditu, bigarren saridunak oroigarria eta 300 euro lortuko ditu, eta herritarren boto gehien eskuratzen dituenak, berriz, oroigarria jasoko du. Erakusleihoak urtarrilaren 6ra arte egongo dira apainduta.

Zumaiako Gertu merkatari elkarteak ere zozketak eta erakusleiho lehiaketa antolatu ditu, eta horrez gain, Gabonetako bideoa prestatzen ari da:
1. Gabonetako sei otarre zozkatuko ditu herrian erosketak egiten dituztenen artean, baita 200 euroko balioa duten bost txartel ere.
2. Erakusleiho lehiaketa ere egingo dute, eta Gertu elkarteko kide ez diren saltokiak ere gonbidatu dituzte egitasmoan parte hartzera.
3. Astindu dantza taldearekin lankidetzan, Gabonetako bideoa prestatzen ari da merkatari elkartea. ■

Gabonetako Zozketa
Abenduak 1-25

Bizi

Gozatu

Maitatu

Barre egin

Eguberri On

Zarauzko dendak

40

Errege-Opil

2 * 500 €

Erosketa txeke

4* 200 €

ZARAUTZ TURISMOA

40 urtemuga MURKIL Zarauzko Dendarien elkartea

www.murkil.com

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

TURISMO, MERKATARITZA ETA KONTSUMO SAILA

DEPARTAMENTO DE TURISMO, COMERCIO Y CONSUMO

GABONAK HERRIXEN

ABENDUAREN 9TIK 20RA

Azkoitia txartelarekin ordainduz,

GABONETAKO 20 otarren ZOZKETA

ABENDUAREN 27AN

Gabonetako Errifa potoloa:

500 eurotako 3 sari zozketatuko dira

OHARRA: otarrak Rural Kutxako erakusleihoan egongo dira ikusgai eta bertara pasa beharko da jasotzera, saritua tokatu den tiketarekin.

herrixen askotariko denetarako

Komertzixo txikixe herrixen esentzixe

AZKOITIA Udala

Euskadi, auzolana, bien común
EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
TURISMO, MERKATARITZA ETA KONTSUMO SAILA
DEPARTAMENTO DE TURISMO, COMERCIO Y CONSUMO

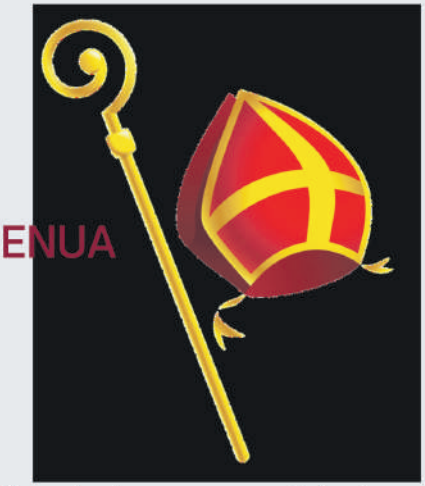
JOSTAILU EGOKIENAREN HAUTUA

Gabonak gerturatu ahala, postontzietan bereziki umeentzako jostailuen iragarkiak eta katalogoak jasotzen hasten dira herritarrak, eta asko izaten dira telebistan ematen dituzten jostailuei buruzko iragarkiak ere. Eskaintza horren aurrean zaila izaten da aukeraketa egokia egitea; izan ere, katalogoetan eta iragarkietan oraindik ere nabarmena izaten da generoen arteko desberdintasuna. Gainera, seguruak ez diren jostailuak ere izaten dira tartean, baita giza balioak bultzatzen ez dituztenak ere.

Oso garrantzitsua da jostailu egokiak aukeratzea, horiek haurren garapen neurologikoa errazten dutelako eta haurrei trebetasun berriak eskuratzeko eta ikertzeko aukera ematen dietelako. Baina gauza asko dira kontuan hartu beharrekoak. Gainera, merkatuak eskaintzen duen askotariko aukera ikusita, aukeraketa egitea ez da erraza izaten. Are gehiago, egungo gizartea eta umeak teknologiaz blai daude, eta, beraz, oso zaila izan daiteke umeen garapena indartuko duten jostailuak aukeratzea.

Hori horrela izanik, hona hemen jostailu egokiaren aukeraketa egiteko hainbat gomendio:

- Jostailuak bakarka zein beste umeekin aritzeko balio behar du: bakarkako jolasak bere fantasia pertsonalak adierazteko balio dio haurrari, eta besteekin aritzen denean, komunikaziorako tresna izango da.
- Jostailuak haurraren adinera eta beharretara egokitu behar du.
- Jostailuak oparia izan behar du eta ez inposizioa: haurraren gustuetatik eta lehentasunetatik abiatu behar da, eta, ahal den neurrian, jostailua aukeratzerakoan haurra parte hartzaile bihurtu behar da.
- Jostailuak balio dezake haurren berezko ezaugarriak sendotzeko eta osagarriak izan daitezkeen joerak lantzeko.
- Jostailuak segurua izan behar du: CE markak jostailu horrek beharrezko segurtasun arauak betetzen dituela adierazten du.
- Sexu bereizketarik eta indarkeriaren aldeko jarrerarik erakusten ez duten jolasak dira egokienak. Gogoratu ez dagoela nesken edo mutilen kolorerik; saihestu jostailu, joko eta bideo joko bortitzak; neskak eta mutilak azaltzen eta aipatzen diren liburuak eta jolasak bilatu... ■



SAN NIKOLAS MENUA

Iberiar Taula

Burrata entsalada marinatua arto moratu eta jerez erredukzioan

Muskuiluak plantxan itsas aire eta limoiarekin

Legatz konfitatua 45ºc tan, olio infusionatu eta barazkiekin

Pasio-fruta eta vodka sorbetea

Txahal-mihi san jakoboa eta Idiazabal gazta, perretxiko saltsarekin

Postrea: Mangoa

47€ (BEZ-a barne)

VILLA ANTILLA
HOTEL & THALASSO

GABON GAUEKO
AFARI MENUA

Gure iberiar sorta

Muskuilu vichyssoise anisatua

ogi txigor puskekin

Perretxiko eta karabinero coulant-a

Bieira txigortua, esne parmesano

sesamo eta trufarekin

Mango jengibre eta vermut sorbetea

Behi azpizuna, patata tatin

eta piper saltsarekin

Koko eta ahuakate moussez eginiko

hostopila mango berde

eta txokolate txuria

Gabonetako gozoki sorta

Gure upeltegiren aukerarik onena

98€

Ostatuarekin 187€

GABON ZAHARREKO
AFARI MENUA

Ongi etorri koktela

Ezkurdi urdaiazpiko iberiarra kristal ogi

eta tomate onduarekin

Ostra, gin tonic apar, sagar berde eta pepinoarekin

Olagarro entsalada, baratxuri eta ganba carpaccioa

mango ozpin olioarekin

Legatz kokotxak plankton pil pil saltsarekin

Zapo ozpindu eta konfitatua, moluskada eta irasagar saltsa

Pasio-fruta eta vodka sorbetea

Hezurgabeko txerrikume takoa, patata more,

sagar eta porruekin

Anana errezko kaneloi frijituak eta gazta fresko mousse-a

Gabonetako gozoki sorta

Zorteko mahatsak eta cava kopa

Gure upeltegiaren aukerarik onena

Kotilioa DJ-arekin eta festa amaiera

164 €

Ostatuarekin 276€

VILLA ANTILLA
HOTEL & THALASSO

Hotel & Thalasso Villa Antilla Hondartza Bidea 1 Orio, Gipuzkoa reservas@villaantilla.com +34 943-89 21 02

OPARI BEREZIAK, BILGARRITIK HASITA

Oparia ematean, jasotzen ari den pertsonaren aurpegian josten ditugu begiak. Aldiz, oparia jasotzen ari dena bilgarriaren barruan dagoena ikusteko irrikaz izaten da. Gutxik ematen diote garrantzia opariaren fardelari. Baina barrukoak adina garrantzi du kanpokoak, eta bilgarri deigarriak egitea ez da asko kostatzen. Ukitu txiki bat nahikoa izaten da oparien fardela berezia izateko. Emaitza oso ederra izan daiteke!

Fardel txikia bada... Biltzeko sokarekin edo artilearekin batera, jarri bilgarriaren goialdean Gabonetako izei edo zuhaitz txiki bat, koloretako bola pare bat edo Gabonetako ohiko elementuren bat.

Beharrezko materiala:
- Kraft papera
- Guraizeak
- Zinta itsasgarria
- Errotulagailu iraunkorrak
- Apaingarriak

Autoaren proposamena egiteko jarraitu beharreko urratsak:

1. Bildu oparia kraft paperarekin.
2. Marraztu kotxe txiki baten alboa errotulagailu ezabaezinarekin.
3. Jarri apaingarria –Gabonetako zuhaitz bat, adibidez– kutxaren gainean, aurretik marraztutako kotxetxoa garraiatzen ari dela dirudiela.
4. Lotu apaingarria lokarri batekin.

Haurrentzat... Ilusioa areagotzeko, gustuko dituzten gaiak aukeratzea da erabakirik onena, eta honako hau izan daiteke proposamen deigarrienetako bat.

Beharrezko materiala
- Kraft papera edo kolore bakarrekoa
- Kartoi beltz mehea
- Klariona
- Guraizeak
- Zinta itsasgarria
- Jostailuzko autoak

Urratsak

1. Bildu oparia kraft paperarekin edo nahi duzun kolorekoarekin.
2. Ebaki kartoi beltz mehezko bi tira edo zerrenda, eta itsatsi horiek kaxan.
3. Marraztu lerro batzuk kartoi beltz mehearen gainean (errepidea balitz bezala).
4. Itsatsi jostailuzko kotxetxoak bigarriari eta dena prest izango da.

Familia osoak batera... Seme-alabak lanean jar ditzakezu, eta ziur arratsalde bikaina pasatuko dutela.

Beharrezko materiala
- Hainbat koloretako kartoi meheak
- Guraizeak
- Errotulagailua
- Kraft papera
- Itsasgarria

Urratsak

1. Bildu oparia kraft paperean.
2. Marraztu loreak errotulagailuarekin, eta moztu horiek koloreak konbinatuz.
3. Itsatsi geruza guztiak, mugitu ez daitezen. ■

GEHIGARRIA IRAKURTZEAK OPARIA DU!

Olentzerok eta Erregeek horrelako zaku bat ezkutatu dute Gabonetako gehigarrian:

Aurkitu ezazu zakua eta bidal ezazu mezu bat *lehiaketa@ukt.eus* helbidera, zein orritan eta non dagoen zehaztuta.

Zakua non dagoen asmatzen duzuenon artean, **JUANTXO DELICATESSEN**en produktu sorta bat zozkatuko dugu.

*Orri honetan ageri den zakuaren irudia azalpenaren zatia da, ez du erantzun bezala balio.

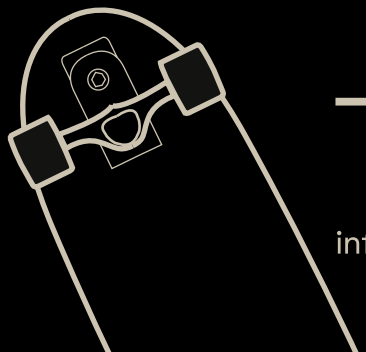
PARTE HARTU GURE GABONETAKO ZOZKETAN ETA IRABAZI HORRELAKO SARI POTOLO BAT!

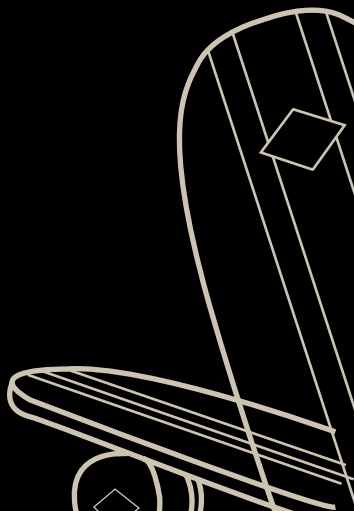
abian

Eje berria eta produktu desberdinak probatzeko
eta erosteko aukera izango duzue:
Abenduaren 9tik urtarrilaren 7ra Garberan
Abenduaren 16tik urtarrilaren 6ra Artisau Azokan, Koldo Mitxelenan (Donostia)
Noiznahi Getariako tailerrean aurrez deituta

Gabonak garai aparta dira **Minilong**a oparitzeko,
skateboard familiarra delako, txikientzat nahiz helduentzat egokia.
Txikia eta dibertigarria da, beti eskura eduki daitekeena

Deskontu oso onak egingo ditugu
modelo zaharretan





Arri Altuna Salmenta arduraduna
Tel. +34 676 06 91 77
info@abianskateboards.com · **www.abianskateboards.com**

GABONETAN ENERGIA AURREZTEKO IDEIAK

Etxeetan egiten diren bazkariek eta afariek, berogailuek, etxetresna elektrikoek eta argiztapenak fakturetako ordaindu beharreko zenbatekoak areagotzen dituzte. Gabonetan gastu hori kontrolatzeko aholku batzuk dira honako hauek.

Opariak, elikagaiak, bidaiak, edariak... Kontsumoa areagotu egiten da Gabonetan. Baina aisialdiko gastuez gain, energia eta baliabide gehiago ere kontsumitzen dira. Etxeetan egiten diren bazkariek eta afariek, berogailuek, etxetresna elektrikoek eta argiztapenak fakturetako ordaindu beharreko zenbatekoak areagotzen dituzte data horietan.

Etxean denbora gehiago igarotzea, familiako bazkariak eta afariak antolatzea, etxea Gabonetako argiekin apaintzea edota etxea tenperatura beroan mantentzea eguneroko ohitura dira egun horietan, baina gastua handitzen dutela ezin daiteke uka. Hona hemen gastu horiek murrizteko edo mantentzeko hainbat gako.

Argiztapena
Argiek (egunerokoak nahiz Gabonetakoak) asko eragiten dute gastuan, eta hileko aurrekontuan ere bai, batez ere, neguko hilabeteetan argi naturaldun ordu gutxiago izaten direlako. Pertsonarik ez dagoen geletan lanparak piztuta ez uztea bezain garrantzitsua da led bonbillak jartzea. Teknologia hori batzuetan gastutzat hartzen bada ere, inbertsioa da. Led argiak hobeak dira ingurumenerako (ez dute, adibidez, merkuriorik, berunik edo tungsteniorik), bestelako bonbillek baino %80 gutxiago kontsumitzen dute eta bizitza erabilgarri askoz ere luzeagoa dute. Gainera, gero eta ekonomikoagoak dira, eta askotarikoak daude, euskarri eta behar desberdinetara egokitzeko.

Berokuntza
Gas natural galdarak, metagailu elektrikoak, bero ponpadun aire girotuak, gasolio-galdarak… Hainbat sistema daude etxean tenperatura atsegina mantentzeko. Bakoitzak bere abantailak eta desabantailak ditu eraginkortasun energetikoari eta kostuei dagokienez, baina bada zerbait orokorra: zenbat eta gehiago igo termostatoaren tenperatuta, orduan eta diru gehiago kostatuko zaigu. Aurrezkiaren eta Eraginkortasunaren Elkarte Nazionalaren arabera, gradu bakoitzeko kostua %7 inguru handitzen da. Alde horretatik, adituek diotenez, berogailua jartzerakoan tenperaturak ez luke 21 gradutik igo behar.

Energia elektrikoa
Argiaren tarifa etengabe handitzea da arazo handienetako bat, baina eguneroko keinu batzuk oso erabilgarriak izan daitezke faktura ez igotzeko.

Arreta orduari
Azken urteetan indarrean dagoen ordutegi bereizketa kontuan hartzeak eragin nabarmena du energiaren ordainketan. Ordu merkeenak aprobetxatzeak, prezio ertaineko orduak erabiltzeak eta puntako orduak saihesteak eragina du argiaren fakturan.

- Ordu merkeak: 00:00etatik 08:00etara, asteburuetan eta jaiegunetan.
- Prezio ertaineko orduak: 08:00etatik 10:00etara, 14:00etatik 18:00etara eta 22:00etatik 00:00etara.
- Puntako orduak: 10:00etatik 14:00etara eta 18:00etatik 22:00etara.

Etxetresna elektrikoak ongi erabiltzea
Energia Dibertsifikatu eta Aurrezteko Institutuaren (IDAE) arabera, etxe bakoitzak urtean batez beste 990 euro (9.922 kWh) gastatzen ditu. Gastu horren oinarrian etxetresna elektrikoak daude (berokuntza sistemaren ondoren), zenbateko horren %19 baino gehiago baita horiek eragindakoa.

Eraginkortasun energetiko handiagoa duten eta programatu ahal diren etxetresna elektrikoak izateak dirua gasta-

tzea eskatzen du, baina epe luzera, etxeko energiaren aurrekontuan aurreztea eragiten du. Ezin badira etxetresna denak aldatu, pixkanaka aldatzen joatea komeni da, eta, adibidez, entxufeetan tenporizadoreak erabiltzea.

Garbigailuan ur hotzarekin (edo ez oso beroarekin) garbitzeko programak erabiltzeak eta ontzi garbigailuan programarik eraginkorrena aukeratzeak aurrezten laguntzen du, ura berotzea energia gehien kontsumitzen duen ekintzetako bat baita.

Kontuz etxetresna elektriko txikiekin

Txikia izateak ez du esan nahi gutxi kontsumitzen duenik. Sukaldeko robota, plantxa, ile lehorgailua eta txigorgailua energia gehien kontsumitzen duten etxetresna elektriko txikien artean daude. Ahal den neurrian ordu merkeenetan erabiliz gero, hilabete bukaerako faktura ez da igoko.

Kontuz mamu kontsumoarekin

Etxetresna elektrikoak *stand by* egoeran uzteak edo entxufeetako kargagailuak ez kentzeak eragina du. Energia Dibertsifikatu eta Aurrezteko Institutuak (IDAE) azaldu duenez etxean erabiltzen den elektrizitatearen %10,7 da mamu kontsumo deiturikoa, labeak edo garbigailuak gastatzen dutena baino gehiago. Gehien kontsumitzen duten aparatuen artean aurkitzen dira telebista, deskodetzailea eta routerra, ordenagailua, inprimagailua, bozgorailua eta bideo kontsola. Mamu kontsumoarekin amaitu nahi baduzu, gailu horiek erabat itzali edo saretik deskonektatu. ■

OPARITU TOKIKO INFORMAZIOA

bazkide@ukt.eus

BALEIKE · KARKARA · ERLO · MAXIXATZEN · UROLA KOSTAKO HITZA · UZTARRIA · ZARAUZKO HITZA

ARRAIN ZOPA

Osagaiak (4 lagunentzako)

- Litro eta erdi arrain salda (legatz buru batekin egindakoa)
- Tipula
- Porrua
- Azenarioa
- Piper berdea
- Tomate heldua
- Bost koilarakada tomate saltsa
- Bi baratxuri ale
- Sei koilarakada oliba olio
- 25 gramo arroz
- Kopa erdi brandy edota cognac
- Gatza
- 16 bat txirla
- 100 gramo legatz (takotxotan)
- 12 ganba ondo zurituta

Nola egin:

1. Legatz buru batekin arrain salda egingo dugu lapiko batean. Horretarako, lapikoan legatz burua jarri eta bi litro urekin estaliko dugu, gatz apur bat eta oliba olio txorrotada bat gaineratuta. Jarraian, sutan jarri lapikoa, 45 minutuz irakiteko (ez gehiago). Amaitutakoan, salda iragazi.

2. Arrain salda egiten den bitartean, arrain zoparako 'mamia' prestatzen hasiko gara beste lapiko batean. Barazkiak txiki-txiki egin (baratxuria, tipula, porrua, azenarioa, piper berdea eta tomate heldua takotxotan). Ondoren, oliba olioa jarriko dugu lapikoan, su motelean, eta barazkiak banan-banan botako ditugu hara; lehenengo baratxuria, jarraian tipula, gero piper berdea, azenarioa, porrua, eta, azkenik, tomatea.

3. Barazkiak su motelean ondo sueztitu direnean, *brandy* edota *cognac* kopa erdi bat gaineratu, eta, kontu handiz, sua eman (flanbleatu). Sua bera bakarrik itzaltzen denean, tomate salda gaineratu, eta jarraian hasieran egindako arrain salda.

4. Guztia irakiten hastean, arroza gaineratu eta ordu erdiz irakiten utziko dugu, arroza egosi arte (arrozak arrain zopa sendotuko du). Denbora hori pasatu ondoren, dena ondo irabiatu irabiagailu elektrikoan, eta jarraian txano batetik pasatu, fin-fina gera dadin.

5. Amaitzeko, berriz irakiten ipini zopa guztia, geratzen diren legatz, almeja eta ganbekin batera, gehienez bost minutuz. Hori eginda, prest duzu arrain zopa!

UDARE EDO SAGAR
TATIN TARTA

Osagaiak:
- 250 gramo irin
- 60 gramo gurin
- Gatz pittin bat
- Bi esne koilarakada
- 100 gramo azukre
- 100 gramo gurin
- Kilo bat sagar edo udare gutxi gorabera (errege sagarra bada, hobe)
- Legami koilarakada erdia

Nola egin:

1. Pasta *drisee* egiteko: irin tontor bat egin, erdian zuloarekin, eta arrautzaren gorringoa jarri zulo horretan. Gatz pittin bat, legamia, 60 gramo gurin eta limoi azala birrinduta gehitu eta ongi nahastu, pasta liso uniforme bat lortu arte. Utzi denbora pixka bat jalkitzen.

2. Gurina eta azukrea botatata, jarri zartagin bat su baxuan. Bitartean, sagarrak edo udareak ilargi forman moztu, eta erantsi zartaginera. Su baxuan egin, fruta zatiak azukre eta gurina xurgatu eta bigundu arte.

3. Moldea hartu eta gurinez igurtzi, sagar edo udare zatiak jarri bertan. Aurrez gordeta utzi dugun masa edo orea zabaldu gainean dena estali arte. Sardexka batekin azalera osoan egin zuloak, labean ez harrotzeko!

4. Labean sartu 30 minutuz, 170 gradutara. Denbora amaitutakoan hartu moldearen tamaina bereko plater bat eta eman buelta, tarta bero dagoen bitartean.

Bero edo epel dela eta eskuz harrotutako esnegainarekin jateko postrea da. ■

ZORIONAK ETA URTE BERRI ON!

TXANKA
MARISCOS

Gabon hauetan, Mariscos Txankak itsasoaren zapore guztia etxera hurbiltzen dizu.

Zuen eskaerak 24 ordutan etxean!
Gabonetako eskaerak egiteko azken eguna, abenduaren 22a.

EGIN ZURE ESKAERA WHATSAPP EDO WEBGUNE BIDEZ
648 27 04 97 -www.mariscostxanka.com-
info@mariscostxanka.com
Ortzaika Auzoa - Txanka Baserria z/g ORIO

Kepa Loidi

harategia-urdaitegia

24 ordu

harategi banagailua

Loidi harategian hemengo haragia aurkituko duzu, bertakoa, 0 KMkoa.
Etxean egindako produktu aukera zabala ere badugu: odolkiak, txistorra, tripakiak, hanburgesak (hamar mota desberdinetik gora)...

Pelotari kalea, 1 · Orio
943-83 25 65
www.kepaloidi.com
info@kepaloidi.com

KATTALIN

JOYERÍA-RELOJERÍA

Zarautz

Gabon zoriontsuak opa dizkizuegu

Ezkontza-eraztunak,
konpromiso eraztunak,
bitxiak,
erlojuak,
osagarriak,
...

Araba kalea, 41
Zarautz
943-13 45 04 · 679 61 28 96

BATELA prest

Gure sukaldetik zure etxera

GABONETARAKO MENU BEREZIAK

Garaiko produktu freskoekin osatutako menua

Geltoki bidea, 7 · Zarautz

T 943-84 01 40 · **M** 673 38 18 40

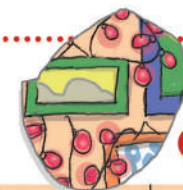
@ batelaprest@gmail.com

Itzala

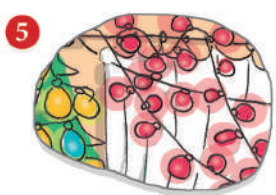
Ez dakigu Aita Noelen laguntzaileetako bat den, ala Maripurtzil ote den, ipotxez mozorrotuta. Nolanahi dela ere, Olentzerori opari batzuk ostuta alde egin du. Ikusten ari zaren itzal horietatik bakarra da zuzena. Zein da?

Bide batez, margotu ezazu zure gustura.

Engainariak



Zazpi txatal hauetatik hiru ondoko irudi nagusitik hartuta daude eta beste laurak, berriz, engainariak dira. Bereiz itzazu.



Soluzioak ikusteko:
www.plazanbazan.eus/

"KANTUZ BIZI NAIZ eta
KANTUz nAHI BiZI"

AIAKO
LARDIZABAL
herri eSKolA

Zuretzat. Oriokoa, Orioetena eta

Zaragueta IPI
HERRI ESKOLA 2-16
Orio

Gabon Zoriontsuak
eta
Urte berri On

943 89 92 43_ kaixo@zaragueta.eus _www.zaragueta.eus

ELIKAGAIEI BIGARREN AUKERA EMATEN

***Upcycling*-a edo suprabirziklapena joera gelditzeko iritsi da. Elikagaiak prestatzerakoan gelditzen diren hondakinak beste produktu batzuk egiteko erabil daitezke.**

Ba al zenekien pertsona bakoitzak 173 kilo elikagai galtzen dituela urtean? Europako Batasunak elikagaien hondakin horiek erdira murriztea nahi du 2030 urtea baino lehen. Hori lortzeko, funtsezkoa da elikagaien hondarrak berrerabiltzea; *upcycling* edo suprabirziklapena gisa ezagutzen da hori.

Upcycling-a edo suprabirziklapena gaur egungo joeretako bat da. Baina zer da zehazki? Hondakinak aprobetxatzean datza, hasieran zuena baino balio handiagoa duten produktuak sortzeko modu horretan, eta ekonomia zirkularraren baitan kokatzen da.

Suprabirziklapena fabrikazioan sortzen diren bigarren mailako landare eta animalia produktuak ahalik eta gehien banatuz hasten da beti.

Adibidez:

• Edari begetalen (almendra, soja eta oloa) soberakinetan sortzen den mamia zuntzez aberastutako produktuak sortzeko erabil daiteke.

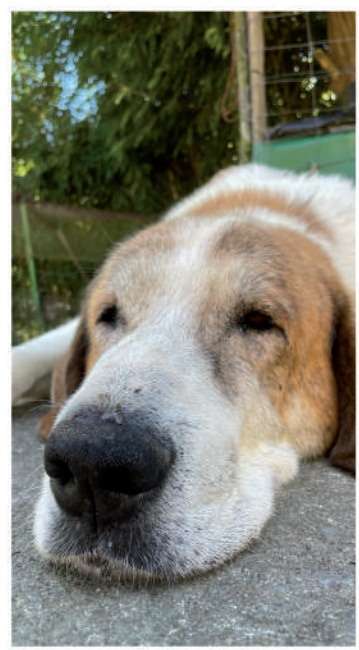
• Arrautzen maskorretatik kaltzio karbonatoa lortzen da, elikagai gehigarriak egiteko.

Hondakinen aprobetxamendua

Elikagaien hondakin guztiak aprobetxa daitezke, produktu osoak (arrainak, barazkiak, haragia…) edo haien zati bat izan (oskolak, azalak, hezurrak…). Gaztanbera da *upcycling*-aren eredu garbi bat; gazta egitean lortutako esne gazura hartzituz eta egosiz lortzen da. Espainiako Estatuan, adibidez, badira bestelako adibide batzuk: mahatsaren patsarekin uxuala lortzen da, eta oliben hondarrekin, olioa. ■

KAÏOA

Gabon Zoriontsuak pasa



URTE BERRI ON

Urte berrirako bizipoza,
maitasuna eta
zorionasuna opa
dizkizuegu

ZUMAIAKO HERRI ESKOLA
ZHE
ZUMAIAKO INSTITUTUA