



EHIZA EGUN BAT

ATZO EGUN GUZTIAN JAN ETA EDAN ZENUENAREN ZERRENDIA BAT EGIN EZAZU. EZ AHAZTU GOSARIA, HAMAIKETAKOA, BAZKARIA, MERIENDA ETA AFARIAZ GAIN BESTE MOMENTUREN BATEN GOXOKIRIK JAN BAZENUEN EDO TA BESTELAKORIK, HORI ERE AIPATU BEHARKO DUZULA.

SAILA ZAITEZ JANARI BAKOITZA AHALIK ETA GEHIEN ZEHAZTEN HARAGIA BAZKALDU BAZENUEN ZEIN HARAGI MOTA JAN ZENUEN JAKIN NAHI DUGU, EZ DA GAUZA BERA OILASKOA, UNTXIA EDO TA TXERRIA JATEA.

JAKI HORIEK ZURE ETXEAN, JANGELAN, AMONAREN ETXEAN EDO BESTE NONBAITEN HARTUKO ZENITUEN. BAINA **NOLA IRITSI ZIREN HARAINO?** BAZKALORDUAN JANDAKOAREN PROZESUA MARKA EZAZU, SORTU ZENETIK ZURE PLATEREAN BUKATU ARTE. OSAGAI ASKO BAZIREN BEHINTZAT HORIETAKO LAUK JASANDAKO BIDAIA ADIERAZ EZAZU.

ADIBIDEZ: **NEKAZARIAK LANDATUTAKO LETXUGA → NEKAZARIAK LETXUGA JASO → NEKAZARIAK SALDU → GARRAIOLARIAK DENDARA ERAMAN → DENDAN GAINONTZEKO LETXUGEN ONDOAN JARRI → GURASOEK LETXUGA EROSI → GURASOEK LETXUGA ENTSALADA PRESTATU → NIK JAN DUT.**



HISTORIAURREAN, DUELA MILAKA ETA MILAKA URTE EKAINGO KOBAZULOAN BIZI ZIREN GIZAKI HAIK ERE EGUNERO JAN ETA EDAN BEHAR ZUTEN. LORTZEN ZUTEN JANARI HORREK ZUK DESKRIBATUTAKOA BEZAIN PROZESU LUZEA JASANGO AL ZUEN?

ARGI DUGU EZ ZUTELA EROSKETAK EGITEKO DENDARIK, BAINO BA AL DAKIZU JANA NONDIK LORTZEN ZUTEN? EUREN PROZESUAREN GUTXI GORA BEHERAKOA IDATZ EZAZU JARRAIAN.

JANARIA LORTZEA EZ ZEN GAUZA BATERE ERRAZA BAINA HALA ERE, EUREN DIETA EZ ZEN GUREAREN OSO DESBERDINA. HARAGIA, ARRAIA, BELARRAK ETA FRUITUAK JATEN ZITUZTEN, GUK BEZALAXE. AIPATUTAKO ELIKAGAI HORIETAKO BAKOITZA LORTZEKO EKINTZA BAT BURUTU BEHAR ZUTEN, GAUR EGUNEAN ERE HORIETAKO BATZUK MANTENTZEN DIRA.

EKINTZA BAKOITZA DAGOKION JANARIAREKIN LOTU ETA ONDOREN BERE IZENA JARRI EZAZU:





BADAKIGU EKAINEN BIZI ZIREN GIZAKI HORIEK NORMALEAN ZER JATEN ZUTEN. BERAIEK EZ ZUTEN ZAKAR POLTSA GAUERO ZABOR ONTZIRA ERAMATEN. KOBAZULO ATARIAN HONDAKIN UGARI UTZI ZITUZTEN, JANDAKO ANIMALIEN HEZURRAK, ARANTZAK ETA BAITA ADARRAK ERE. OREINAK, BASAHUNTZAK, BISONTEAK ETA IZOKINAK JATEN ZITUZTEN BATEZ ERE, BAITA BASOAN BILDUTAKO BELAR, FRUITU ETA ONDDOAK ERE.

AIPATUTAKO ANIMALI ETA FRUITUAK NOLAKOAK DIRA? NOIZBAIT IKUSI AL DITUZU? ZURE ETXEKO PLATEREAN HALAKORIK IZATEN AL DUZU BAZKALTZERAKOAN?

ANIMALI HAUEK HOBE EZAGUTZEKO TALDE TAN BANATU ETA BAKOITZAK HORIETAKO BAT MARRAZTU EDO LIBURU ETA ORDENAGAILUEN LAGUNTZAZ IRUDIAK BILDU BEHARKO DITUZUE. EZ AHAZTU TALDE BATEK JAN DAITEZKEN BASOKO BELAR ETA LANDAREEKIN EGINGO DUELAN.

