



*Gabonetako
sekretuak,
mahai gainera*

Gabon garaiari begira publizitatez osatutako gehigarri komertziala

Artikulu

Abendua hilabete garrantzitsua da merkataritza txikientzat, kontsumoa asko handitzen baita Gabonak eta urte berria direla eta. Hala ere, herritar gehienek saltoki handietara jotzen dute erosketak egitera. Goraka doa baita ere internet bidezko

erosketen kopurua. Horren aurrean tokiko merkataritzaren garrantzia azpimarratu dute hainbat eragilek: eskualdearen bizimodurako funtsezkoak direla adierazi dute, eta kontsumitzaileen betebeharra azpimarratu dute.

Gabonetan ere kontsumoa behetik gora antolatzeke deia



Denetarik produktuak eskuratu daitezke eskualdetik mugitu gabe. Aiaraldea.eus

Data garrantzitsuak datoz merkataritzarentzat, kontsumoa asko handitzen baita abenduan, eguberriko ospakizunak direla eta. Gabonetako kanpaina "funtsezkoa" da eskualdeko merkataritza txikientzat, Klaudio Perezen arabera. "Establezimendu batzuetan urteko diruaren %25 baino gehiago eskuratzen da aste hauetan".

Apill elkarteko gerenteak adierazi du tokiko merkataritzak "osasun ona" duela, urte zailak bizi izan dituen arren. "Krisiak eragina izan du, noski, baina Laudion behintzat denda berriak ireki dira eta itxi diren lekua hartu dute". Hala ere, tokiko kontsumoa "geroz eta txikiagoa" da, Jon Aspurren ustez. "Saltoki handiek geroz eta gehiago egiten dituzte 'black friday' bezalako egitasmoak, eta jendeak horiek baliatzen ditu Gabonetako erosketak egiteko", azaldu du Euskomer eta Aenkomerreko presidentek. Internet bidezko erosketen eragina ere nabarmendu du: "Araute-

giak atzeratuak doaz teknologia-rekiko. Multinazional askok zerga gutxiago ordaintzen dituzte denda fisikorik ez dutelako eta erosketak berez beste herrialde batean gauzatzen delako".

Txikia izatearen bertuteak

Hala ere, Perezen iritziz, denda txikiak badute zerbait salto handiek eskaini ezin dutena: "hurbiltasuna, produktuaren kalitate hobea eta harrera beroa. Eskualdea 'lo-herri' bihurtzea nahi ez badugu, beharrezkoak dira tokiko merkataritza. Enplegua, aberastasuna eta aniztasuna sortzen dute". Gabonetako kontsumoa "jasangarriagoa" egiten laguntzen dute baita ere, "auton mugitzea ekiditen dute eta harreman sozialak sustatzen dituzte".

"Behetik gora"

Apurka-apurka badoa handitzen eskualdean tokiko kontsumoaren gaineko kontzientzia. Horren seinale dira azken

Pisu handia dute Gabonek tokiko merkatarien jardunean. Apill-en kalkuluen arabera, denda askok urteko mozkinen % 25 baino gehiago eskuratzen dute urteko garai honetan

urteetan sortu diren kontsumo taldeak. Laudion Egin da horietako bat. Duela urtebete sortu zen taldea eta egun 30 familiak osatzen dute.

Talde horretako kidea den Carmelina Calaviaren arabera, jaki-sorta anitza eskuratu daiteke eskualdetik mugitu gabe. "Barazkiak, fruta, okela, esnekiak... denetarik ekoizten da hemen". Kontsumoa "beste modu batera" antolatu behar dela aldarrikatu du Calaviak, "behetik gora, supermerkatu handien interesekin egin gabe".

Tokiko produktuak garestiagoak direla esan ohi da, baina baieztapen hori zalantzan jarri du Laudion Eginen kidea. "Balantzan jartzen dituzun elementuen arabera da, bakoitzak gauza bati edo beste bati ematen dio garrantzia bere ekonomian". Calaviaren esanetan, posiblea da gaur egungo egoerari buelta ematea: "sekulakoa da kontsumitzaile gisa dugun indarra".



Carmelina Calavia
Laudion Egin

"Sekulakoa da kontsumitzaile gisa dugun indarra"



Jon Aspuru
Euskomer eta Aenkomer

"Asko aldatu dira merkataritzaren joko arauak"



Klaudio Perez
Apill

"Eskualdea lo-herri bihurtzea ekiditen dute denda txikiak"

Tokiko elikagaien gida

Urdaitegiak




+ Gabonetarako txerri beso eta urdaiazpikoa, enkarguz

Abastos Plaza · 94 465 97 53 · ezkurranervion6@yahoo.com

URDAITEGIA · OILASKO DENDA

M. P. AZ



PRODUKTU BIKAINAK

Gabonetarako oilasko barrubetea, egin erreserba

ABASTOS PLAZA-AZOKA, 6
TEL. 94 672 04 67 - LAUDIO

Arrandegia

TOÑI ARRANDEGIA



Zorionak

Gabonetan ere herriko dendetan erosi

Laudioko Abastos Azokan 94 672 81 34
toniarrandegia@gmail.com

Harategiak



- Prestatutako jakiak
- Euskadiko aparteko haragia
- Tokiko arkumea
- Txorizoa, odolostea, txistorra eta etxeko saltxitxak

Frontoi kalea 2, AMURRIO T. 945 89 01 86 / 606 45 66 71



HARATEGIAK - URDAITEGIAK

Espezialitatea arkume- eta behi-haragian

Urte berri oparo eta zorionsua!

☎ 94 672 05 88
Batزالarrain, 9 - LAUDIO
inaki.arza@gmail.com

Frutak-Barazkiak



Fruituak eta Barazkiak

Jose Madinabeitia 1, AMURRIO T. 945 89 08 47



- Nafarroako produktu hautatuak
- Zure sukaldarako Gabonetako jaki onenak: Madariak, laranja, ananak, kardua...

Eramateko janaria



GABONETAKO PINTXO BEREZIAK ETXEO KROKETAK

Gabonetan sukaldatzeaz ahaztu, eskatu gurean!

Batزالarrin 10, LAUDIO 94 602 43 32 

Goxotxu



Pintxoak
Pastelak
Ogia
Etxeko errege-opila

Egin zure erreserba!

Landaluze 23, LAUDIO 94 672 81 56




Kanapeak
Asteburuko karta
Gabonetako errazio bereziak
Etxeko errege-opila

EGIN ERRESERBA!

Zumalakarregi etorbidea 38, Laudio 94 672 18 58

Gozo-dendak



Gabon gozoenak Dastaketarekin

Lamuza kalea 5, LAUDIO 94 672 07 13
Landako 2, AMURRIO 945 89 14 70
Severo Otxoa 33, ARRIGORRIAGA 94 400 88 89
Alameda Rekalde 20, BILBO 94 402 97 84

GOZOTEGIA
MAESTRO ELORZA, 5 LAUDIO - Tel. 946 720 539

Quintana

Gabon zorionsuak eta urte berri on!

ITXITA ABENDUAREN 25ean ETA URTARRILAREN 1ean

Gabonetako
produktu
onenak
etxetik gertu!

Errezetak

Abenduarekin batera hasten da otorduen maratokia: laneko edota koadrilako afariak, Gabonetako betekadak... Janariak protagonismo handia hartuko du datozen asteetan aiaraldear askoren egunerokoan. Eskualdeko bi sukaldarirengana jo dugu, abenduan mahaiaren bueltan egiten diren topaketa jendetsu horiei -saiakeran hil gabe- nola aurre egin ikasteko.

Gabonetako betekadak baino lehen (eta ostean) kontuan izan beharrekoak



Plater landuenak aurreko egunetan prestatzea gomendatzen dute sukaldariek. **Damian Siwiaszczyk**

Laneko edo koadrilako afariak, Gabonetako edota urte berriko otorduak... Janariarekin

erlazioatutako zita asko pila-tzen dira urtearen azken zati honetan. Jende askok bi erron-

ka ditu parez-pare: lagun asko-
rentzako otorduak prestatzea
eta bizirik ateratzea geroko tri-

pakadetatik.

Bazkari eta afarien prestake-
ta egokiak bermatzeko, garran-
tzitsua da aurreikuspenez ari-
tzea. Hala uste du Aitor Marti-
nez sukaldari urduñarrak. "Pla-
ter landuenak aurreko egunean
prest utzi daitezke, eta egunean
bertan lehen platerak eta plan-
txan egiten diren jakiak -maris-
koa, kasu- prestatzera mugatu".



Zuhaitz Izarra

Sukaldaria

"Garrantzitsua da sasoiko produktuak erabiltzea"

"Jaten duzunaz kontziente izatea da betekadak ekiditeko modurik onena"

Barazkijaleentzako platerak
Senide edo lagun barazkija-
le batentzako janaria presta-
tzeak buruhauste handiak sor-
tu ahal dizkio mota horretako
menuetan trebatua ez dagoena-
ri. "Oso kultura haragijalea da
gurea", azaldu du Zuhaitz Iza-
rrak, "baina erraza da barazki-
jaleentzako platerak prestatzea.
Internet bidez errezeta asko es-



Aitor Martinez

Sukaldaria

**Aprobetxamendu-
duzko sukaldaritza
egin behar da,
janaria botatzea
ekiditeko"**

**"Komeni da
plater landuenak
bezperan egitea"**

kuratu daitezke eta liburu asko
daude baita ere. Gogoak izatea
da garrantzitsua.

Sukaldari lezamarraren us-
tez, oso garrantzitsua da ere "sa-
soiko produktuak" erabiltzea.
"Ortuetan zer dagoen ikusi eta
hori jan beharko genuke".

Betekadak

Ajea eta tripakadak. Horiek
dira Gabonetako otorduetako
albo-kalte ohikoak. Ho-
riei aurre egiteko errezeta asko
daude. "Barau apur bat egitea
eta mikrouhin-labeen 25 zenti-
litro ur limoi-zukuarekin bero-
tzea da erremedio ezagun bat",
aipatu du Martinezek. Baina
prebenitzea sendatzea baino
hobeagoa da beti. "Komeni da
jaten ditugun produktuak gar-
biak izatea, ahalik eta koipe gu-
txien kontsumitzea".

"Zer jango duzun aurreikus-
tea da hoberena", azpimarratu
du Izarrak, "aurretik baldin ba-
dakizu beti gehiegi jan eta eda-
ten duzula, saiatu zaitezke zure
buruari hainbat muga edo kon-
trol jartzen".

Garrantzitsua da, halaber,
soberan geratzen den jana-
ria ondo kudeatzea, zaborrean
amaitu ez dezan. "Aprobetxa-
menduzko sukaldaritza egin
behar da", nabarmendu du Mar-
tinezek, "sobratzen den janaria-
rekin beste plater batzuk osa-
tzean dago gakoa".

HASIERAKOIA

OSAGIAK:

- 250 ml oliba-olio birjina
- 100 g okin-patata
- 50 g piper erre
- 100 g txangurru
- Bakailao pil-pil zati bat

PROZEDURA:

1. Uztai baten barruan okin-patatak jarri.
2. Ondoren piper erreak eta txangurrua gehitu.
3. Amaitzeko, azalik gabeko bakailaoa kokatu eta bota pil-pil saltsa gainetik.



**BAKAILAO,
TXANGURRU
ETA PIL-PIL
ENTSALADA
EPELA**

4. Gatzozpindu eta...
on egin!

JATETXEA
RESTAURANTE

ARRUGAETA

Zubiaur plaza, 8
OROZKO
94 661 00 01

PLATER NAGUSIAK

OSAGIAK (4 lagunentzako):

- 4 txahal-masail
- 10 g errege-sagar
- 2 tipula handi
- Piper berde bat
- 2 azenario
- Piper gorri 1/2
- Berakatz ale bat
- Porru txiki bat
- 1 l haragi salda
- 40 g gatz
- Oliba olio baso 1/2
- 0,5 l ardo beltz
- Piperbeltza

PROZEDURA:

1. Masailak frijitu eta gerorako gorde.
2. Olio bera erabilita frijitu zatitutako barazkiak.
3. Bota lapikora haragia, barazkiak, salda eta piperbeltza.
4. Azkenik, gehitu ardoa, lehenago alkohola lurrunarazi ostean.




5. Su txikian egosi 120 minutu inguru, baina haragia samur mantentzen dela egiaztatuz.

6. Masailak alde batera utzi, barazkiak xehatu, eta utzi saltsa loditu dadin. Behin saltsak nahikoa gatz eta lodiera duela ikusita, gehitu masailak.

7. Guztiari azken irakinaldi bat eman ostean, prest dago zerbitzatzeko. Konfitatu erabilitako olioarekin.



ALDAI ENPARANTZA, LAUDIO
www.tolobar.com
672 23 50 65 

PLATER NAGUSIAK

OSAGIAK:

- 4 xerra legatz
- Kuiatxo handi bat
- Berakatz buru bat
- 200g olio birjina
- 50gr ozpin zuri
- Erromero adartxo bat
- Koskorrik gabeko moldeko ogia
- Gatza eta ardo zuria

PROZEDURA:

1. Arrabolaz lagunduta, zapaldu moldeko ogi xerrak, xafla mehea lortu arte.
2. Jarri ogiaren gainean lehendik gatzatutako legatz xerra, eta moztu gainerako ogia.
3. Zuritu berakatzak, eta konfitatu olio eta erromero adartxoarekin. Behin konfitatuta, gehitu ozpina. Xukatu berakatzak eta txikitu ur tanta batzuk gehituz, pure antzekoa lortu arte. Gorde olio frijitua.
4. Moztu kuiatxoa azal-kentzekoarekin, tira luze eta meheetan.
5. Zartaginean, markatu legatza su erdian ogiaren aldetik, olio




zurrusta on batekin, ogia gorritu arte.

6. Jarri legatza azpil batean ogia gorantz duela, eta sartu labean 180 gradutara 6 minutuz. Azpilaren hondoan bota ardo zuria eta olio frijitu pixka bat.

PLATEREAN JARTZEA:

Plateraren hondoan marrastu berakatz pure lerro bat. Gehitu kuiatxo zinten multzotxo bat eta jarri ondoan legatza, ogia gorantz.



ABIAGA KALEA, 7, AMURRIO
www.abiagajatetxea.com
945 39 36 18 

Errezetak

PLATER NAGUSIAK

OSAGIAK:

- 300 g bakailaoa
- 50 g piper morroak
- Litro 1/2 olio aromatizatua
- Pipermina xafla bat
- Perrexila apur bat
- Baratxuri gatz apur bat

PROZEDURA:

1. Bakailaoa desizoztu, zatitu eta konfitatu aromatizatutako olioan (egosi olioaren tenperatura baxuan dagoela).
2. Xukatu eta utzi azpil batean. Prestatu pil-pila, konfitatzeko erabilitako olioarekin.
3. Berotu piper morroak. Berotu pixka bat bakailaoa labean, platerean jarri aurretik.



PLATEREAN JARTZEA:

Jarri guztia platerean eta bota pil-pil saltsa. Apaindu piperminaz, perrexilaz eta baratxuri gatzaz.

ARENALDE
MAITEA
JATETXEA

ARENALDE KALEA, 1, AMURRIO
www.arenaldemaitea.com
945 89 24 26

Eroski-Laudio
Zumalakarregi kalea zg
Tfno.: 946 723 359

Zorionak eta urte berri on!
Etxeko eguneko menua

Kukullu
Kafetegi-jatetxea

**JATETXE
IZA**

Zorionak eta urte berri on!

Itxita abenduaren 24, 25, 26, 31
eta urtarrilaren 1 eta 2an

Gorbeia kalea 7, OROZKO 94 661 00 03

cafeteria
ITURRIALDE

5:00etatik AURRERA ZABALIK



ESPEZIALITATEA:
Pintxo beroak

PINTXO ETA
KANAPE AZPILAK

KALITATEZKO
JAKIAK

ITURRIALDE
IGLO
XXI

Urtarrilean irekiera

Artakale kalea 41, ARTZINIEGA

945 38 61 29 / 667 91 90 15
www.cafeteriarestauranteiturrialde.com

Lucas Rey 7, AMURRIO

POSTREA

OSAGIAK:

- Irlandar whiskia
- Azukrea
- Kafea
- Esnegain likidoa
- Kanela
- Irlandar kafearentzako kopa berezia

ELABORAZIOA

1. Gehitu 15cl whiskiri 30g azukre.
2. Berotu nahasketa hori, azukrea desagertu arte. Nahasketa erre alkohola leuntzeko.
3. Bota nahasketa kopara.
4. Gehitu whiskiari kafe bat
5. Irabiatu 20cl esnegain likido, pixka bat harrotu arte.
6. Gehitu esnegain erdi-harrotua kafeari, poliki, nahastu ez daitezzen. Apaindu kanela pixka batekin, Edan lastotxoaz (hobeto) edo koilaraz.



Garay etorbidea, 4 ARTZINIEGA

Erreserbak:

945 39 60 40 / 945 39 62 55



Sukaldaritza ikasteko aukera ugari egongo dira datozen egunetan

Prestakuntza eta trebezia faltaren aitzakiak ez du balioko aurtengo Gabonetako otorduen prestaketan laguntzetik libratzeko, hainbat sukaldaritza tailer egongo baitira eskualdean datozen asteetan.

Ostiralean izango da lehen zita, Lantenoko eskolatan. "Helduentzako Gabonetako menu ikastaroa" egingo dute 17:00etan. Hilaren 26an, aldiz, Urduñan egingo dute sukaldaritza ikastaroa, Alondegian, 11:30ean hasita. 28an "Sukaldaritza osasungarria lantzeko tailerra" egingo dute toki eta ordu berean, 7 eta 14 urte bitarteko gazteentzat. Bi ikastaroetan parte hartzeko abenduaren 19a baino lehen eman behar da izena, Alondegian bertan.

Polboroi eta errege-opilak

Gabonetako jaki ospetsuenerikiko batzuk nola prestatu ikasteko aukera egongo da baita ere.



Errege-opilak egiten ikasteko parada egongo da, besteak beste. Jesús Pérez Pacheco

Errege-opilak egiteko tailerrak gauzatuko dituzte hainbat herritan. Okondon hilaren 26an egingo dute, 18:00etan udal-liburutegian. Artziniegan ere egun berean egingo dute, ordu bat beranduago udaletxe zaharrean.

Aiaran hurrengo egunerako jarri dute zita, 18:30ean Ares-

palditzako Gizarte Etxean. Bi euro ordaindu beharko dira parte hartzeko, eta abenduaren 22a baino lehen eman beharko da izena 945399013 telefonora deituta.

Abenduaren 16an, aldiz, polboroiak egiten ikasteko parada egongo da Laudioko Basalari-na euskal topagunean, 11:30ean.

Jendartean errotutako jarrera matxista asko oso argi ikusi daitezke Gabonetako otorduetako jarrera eta ohitura askotan.

Gabonetako mikromatxismoak, mahai gainera



Gabonetako mikromatxismoen aurkako kanpaina baten irudia. Locarconio.com

Ez da berria: Gabonetan ere nabarmen mahaigaineratzen dira mikromatxismoak. Adibide esanguratsuak bezain ohikoak dira familia arteko gabon afariak. Ohikoak dira eszena matxistak: emakumearen gain geratzea otorduen prestaketa, jana zerbitzatzea... Horien berri jaso dute hainbat eragilek ikus-entzunezkoetan. *Locas del coño* aldizkariak iaz eginiko kanpainak, adibidez, zeresan handia izan zuen sare sozialetan.

Halaber, gorputz estereotipo jakin batzuetan oinarritzen dira, nagusiki, telebista zein aldizkarietako iragarkiak. Oparien alorrean zer esanik ez, neska edo mutil jaio, mota bateko edo beste jostailuak proposatzen dituzte dendek. Zentzu horretan, eskualdeko Euskara Arloek zein ikastetxeek opari ez sexistak erosteko gidak banatu dituzte aiaraldearren artean. Irudimenera eta sorkuntzari tarte eginenez, ordea, asko dira eurek propio ekoiztutako lanak elkarbanatuko dituzten herritarrak. Edozelan ere, lagun eta senide arteko elkarrizketetan ere suma litezke egongo jendarte patriarkalaren isla diren hainbat elkarrizketa: "Eta zuk, baduzu mutilik?", "Noizko bikotea?", "Eta umea? Arroza pasako zaizu...", besteak beste.

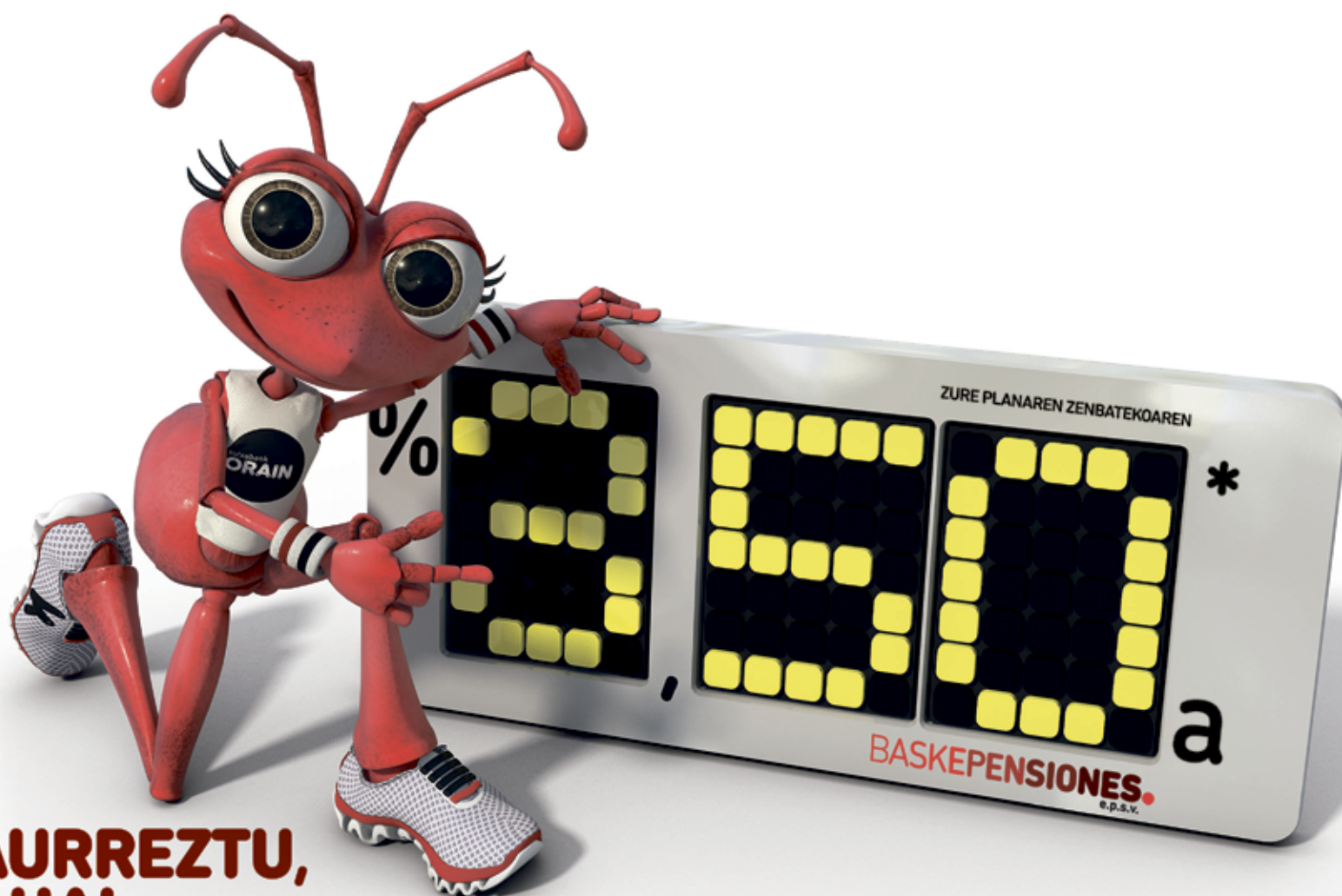
Edozelan ere, neguatariko oporraldia etxean edo kanpoan igaro, bada gabon garaia markatzen duen zerbait: jana. Abenduaren

24an, 25ean, 31n zein urtarrilaren 1ean -salbuespenak salbuespen- milaka aiaraldearrek egingo dituzte bazkari edota afari bereziak.

Topaketa gehienetan gertatzen da familiako amonaren edo ama-izeben artean kudeatzea otordua. Jarrera matxistak hain daude barneratuta ezen gutxitan altxatzen dela inor aukeratik janaria prestatzeko ardura hartu dutenak laguntzera. Bote-re harremanak, baina, ez dira horretara mugatzen. Baserri edota etxe ugarian oraindik ere beti toki berdinean esertzen dira partaideak, eta gutxi batzuen gain-gehienetan gizonak geratzen dira pribilejiodun aukerak, hots, afariak gozatzea beste zereginik ez dutenak.

Gabon feministak

Gabon feministak helburu, aholku sorta argitaratu du *Madrid* agerkariak. Begirunez eta errespetuz jokatzeko deia zabaldu dute bertan, izan mahai bultan edo dendetan. Besteak beste, "Errege eguna" ospatzea kritikatu dute, emakumea bigarren planoan geratzen dela argudiatuta: "Hurrengo urtean erregina magoa egotea eskatzen dugu". Kontsumoari lotuta, bidezko merkataritza eta tokiko ekoizleen lana azaleratu dute. "Gozatu nahi beste gabonez eta janariez, 40 tailatik gorako arropak janzteari beldurrik izan gabe", erantsi dute.



**AURREZTU,
AHAL
DUZU ETA.**

**Ekarri zure
aurreikuspen-plana
eta honen %3,50a
emango dizugu.**

BASKEPENSIONES.

BANAKAKO BGAEa

Kutxabank SA Bazkide sustatzailea/
Kutxabank Gestión IKESK SAU Ondare
Kudeatzailea.

Banakako Aurreikuspen Plan hauetara egindako lekualdaketen %3,50eraino:
Baskepensiones 15, Baskepensiones 30, Baskepensiones 60 edo Baskepensiones
Banakako BGAEren Baskepensiones Burtza Globala. Lekualdatutako gutxieneko
diru-kopurua 6.000 eurokoa da eta bertan gordeta edukitzeko konpromisoa 5
urterainokoa. Gehienez 6.000 euroko oparia Kutxabankek ordainduko du urtean
behingo ordainketen bitartez Baskepensioneseko planaren titularraren kontu batean.
Lehenengo ordainketa lekualdaketa jasotakoan egingo da. Pizgarri honek unean
uneko indarreko zergak izango ditu.
Gaur egun, atxikipenari lotutako kapital higigarriaren etekintzat jotzen da.

*** UTB: %0,70**

honako adibide honetarako: 6.000 euroko lekualdaketa, %3,50eko oparia bost urtetan
ordaintzeko -urtean behin- hasierakoa lekualdaketa jasotakoan eta bertan 5 urtez
gordeta edukitzeko konpromisoarekin. Kanpainaren azken eguna: 2017/12/31.

Kutxabank, SA. Kale Nagusia, 30-32, 48009 Bilbo. IFK: A95653077.
Bizkaiko Merkataritza Erregistroan inskribatuta. 5226 Tomoa,
0 Liburua, BI-58729 Orria, 1 Folia, 1. Inskripzioa.