



4. Oñatiko sukaldeak
SEKUENTZIA DIDAKTIKOA

Oñati alkarregaz ezaguketako

4. Oñatiko sukaldeak

MUINA

- Helburuak
 - Orokorrak
 - Sekuentzia honen helburua da irakasleak bideratutako elkarrizketa batetik ikasleen interesgune den gai bat ardatz hartuta ikasleen arteko elkarrekintza eta ekiten jardutea ahalbidetuz, beraien gaitasunak ahalik eta gehien garatzea. Horretarako pasa den mendean Oñatiko sukaldetan egiten ziren errezeta batzuk ezagutuko dituzte, Oñatiko lau emakumeren errezeta liburuez baliatuta. Ondoren, proposatzen diren errezetetako bat aukeratu eta berau kozinatuz tutorial bat grabatuko dute.
 - Espezifikoak
 - Oñatiko sukaldeetan emakumeen garrantzia azpimarratzea eta hauek atxikitako jakintza balorean jartzea.
 - Testuak interpretatzea.
 - Azalpenak emateko gaitasuna garatzea.
 - Sukaldaritzarekin zerikusia duten magnitudeak lantzea.
 - Kalkuluak egiteko gaitasuna lantzea (batuketa, biderketa...)
 - Talde lanean aritzeko gaitasuna lantzea.
 - Herriko komertzioak eta bertako dendariak ezagutzea.
 - Ikus-entzunezkoekin jarduteko gaitasuna lantze.
 - Transmisioaren balioaz jabetzea.
- Azken xedea edo ekoizpena
 - Azken xedea izango da pasa den mendean Oñatiko sukaldeetan egiten ziren errezeta tradizionalak ezagutzea eta beste batzuek egiteko tutorial bat egitea.
- Ikaste taldea
 - Bigarren ziklorako pentsatuta dagoen sekuentzia da, printzipioz.

SEKUENTZIA DIDAKTIKOA

HASIERA FASEA

- **1. jarduera → Osasuntsuak gara?**

- Helburua: Bizimodu eta elikadura osasuntsuari buruzko aurrezagutzak aktibatzea, aiton-amonen elikaduraren inguruko aurrezagutzak aktibatzea eta honekiko jakinmina piztea.

-Gelara arduratuta sartuko gara. Asteburuan kalean haur guztiak litxarkeriak jaten zeudela ohartu ginela esango diegu. Orduan **aprobetxatuko dugu euren elikadura-ohituren inguruko elkarrizketa abiatzeko**: *Zuek goxoki asko jaten dituzue? Gustatzen zaizue? Osasuntsu jaten duzue astean zehar? Badakizue zer den elikadura osasuntsua edukitzea?*
...

-Hasi dugun elkarrizketa aprobetxatuta, igaroko gara aiton-amonen inguruan hitz egitera. Esango diegu, momentu honetan elikadura zehatz bat dugula, baina garaiak ez direla beti berdinak izan. Adibidez, gure aiton-amonak diferente jaten zuten. Eta galdetuko diegu ea zer dakiten horren inguruan.

-Garrantzia emango diogu kontzientziara ekartzeari denboran zehar nola alda daitekeen egunerokotasuna. Hau da, geure egunerokoa, geure elikadura... aurreko zerbaiten ondorioa izan dela eta alda daitekeela gerora ere.

- **2. jarduera → Amonak eta sukaldeak.**

- Helburua: Aiton-amonekin edo harremana daukaten adinekoekin euren gaztaroko elikaduraren inguruan elkarrizketa bbat izatea eta bertan komentatutakoa jasotzea.

-Aurreko jardueran aurrezagutzak piztu ostean, informazioa duten horiengana bideratuko ditugu haurrak: aiton-amonengana edo bestela harremana duten adineko batengana. Modu honetan garai hori lehen pertsonan bizi izan zuen norbaiten hitzak jasoko dituzte eta hori esanguratsua da.

-Elkarrizketa hau egiteko, "elkarrizketa egiteko txantiloia" erabiliko dugu. Bertan galderak dituzte eta erantzunak edo erantzunen laburpenak jaso beharko dituzte. Beste edozein galdera otuz gero, bertan edo beste nonbaiten idatz dezakete.

-Azpimarratuko dugun ideia da bizi dugun egoera hobeto ulertzeko adinekoak entzutea ezinbestekoa dela. Informazio iturri agortezina direla eta istorio asko eta asko kontatu ahal digutela. Horretara bultzatuko ditugu haurrak.

- **3. jarduera → Emaitzak elkarbanatu**

- Helburua: Adinekoengandik jasotakoa asanbladan elkarbanatzea eta elikaduraren inguruko input batzuk jasotzea.

-Aurreko jarduera egin eta gero, ikasle bakoitzak gogoia edukiko du elkarrizketan jasotakoa konpartitzeko. Beraz, asanblada moduan jarriko ditugu eta eskatuko diegu jaso duten gauzarik deigarriena aipatzeko. Erronda egin ostean, ondorioak aterako ditugu denon artean.

-Konturatuko gara **errezeta asko eta asko aprobetxamenduzkoak** direla eta gainera, urtean zehar jateko modua ere aldatzen zutela, azokako edo dendako janariaren arabera. **Lurrak zer eman, aiton-amonek hori jan.**

-Hain zuzen ere, esango diegu horren inguruko idatzi bat existitzen dela. Oñatin badago elikadura lantzen duen pertsona esanguratsu bat, eta hori **Amaia Diaz de Monasterioguren da. Bere hitzak testura ekarrita, deskargatzeko dagoen txosteneko lehen zatia irakurriko diegu haurrei.** Bertan, lau urtaroen eta elikaduraren arteko loturen inguruan hitz egiten da labur.

-Denon artean komentatuko dugu testua. Lehengo sukaldetako errezetak eta urtaroen arteko lotura errazagoa zela. Orain, esate baterako, janari azkar dezente kontsumitzen da eta honez gain, ia urte osoan zehar dugu denetik. Baina, garaian garaikoa jateak onurak ekartzen baditu, lehengo errezetak ezagutzea ezinbestekoa da. Hori da hurrengo jardueran egingo duguna.

- **4. jarduera → Lehengo sukaldeak berreskuratzen.**

- Helburua: Azken xedea finkatzea, eta honetarako pasa den mendeko errezetak ezagutzea.

-Aurreko jarduerako ideia aintzat hartuta esango diegu ezinbestekoa dela gure aiton-amonen errezetak ezagutzea eta horiek zabaltzea. Zabaltzeko biderik onenetako bat, egun, bideo-tutorialak egitea da. **Beraz, proposatuko diegu, taldeka antzinako errezeta bat lantzea eta hau egiteko pausoen inguruko bideo-tutorial bat egitea.**

-Horretarako, lehenik eta behin, taldeak egingo ditugu. Taldeak egin eta gero, aurrez aipatutako **LAPIKOARTIAN egitasmoko errezetak aurkeztuko dizkiegu** (Koko bolatxoak, berakatz zopa, sagar flana eta paella valentziar erara). Taldeek bana aukeratu beharko dute (errepika daitezke) eta besteren bat gustatzen bazaie euren aiton-amonek egiten zutelako-edo, hori aukera dezatela. Finean, txostenekoa lagin txiki bat da.

-Gomendatzen da errezeta liburu horiek fisikoki edukitzea, imajina dezaten nolako koadernoak egoten ziren lehengo sukaldetan. Hauek eskuz idatzita egoteak ere ematen dio

bere xarma eta lehengo informazioa horrela metatzen eta gordetzen zela ikustea inportantea da. Gainera, informazio

-Behin errezeta aukeratuta irakurri eta aztertu egin beharko dute eta beharrezko baldin badute, beste iturri batzuetatik ere har dezakete informazioa. Izan ere, errezeta hauen idazkera nahiko zabala da eta zehaztasuna falta zaie. Baina beste toki batzuetako errezetekin konpara dezakete konpentsatzeko.

GARAPEN FASEA

**Hemendik aurrerakoa gomendatuko dugu eskola ordutan egitea. Egoeraren arabera, kozinatzea eta erosketak egitea eskolaz kanpo egin dezakete. Baina, esan bezala, interesgarria litzateke eskola ordutan egitea.*

- **5. Jarduera → Erosketen zerrenda egitera**

- Helburua: Behin errezeta aztertuta errezeta zenbatentzat egin behar den zehaztu eta horren arabera, beharrezko izango diren osagaien zerrenda egitea.

-Jarduera honetan errezeta egin ahal izateko kantitateak ondo neurtu beharko dituzte eta horren araberako erosketa zerrenda egin. Aipatu moduan, errezetak nahiko zabalak dira eta batzuetan ez dute kantitaterik jartzen. Horretarako interneten antzerako errezetak begiratu beharko dituzte, etxekoei galdetu beharko diete... eta 4-5 pertsonentzako beharrezko osagaiak kalkulatu dituzte (kantitatea, gutxi gora-beherako prezioa...).

-Hau kalkulatu ostean osagaiak non erosi ere erabaki beharko dute taldeka. Merkatalguneetara joan beharrean, gomendatzen da herriko komertzio txikietan erostea eta bertako jendea ezagutzea. Demagun, barazkiak, arraina eta ogia behar dugula. Ba gomendatzen da ez joatea denetik duten leku batera, baizik eta, barazkiak erostera frutategi batera, arraina erostera arraindegi batera eta azkenik, ogia erostera okindegi batera.

-Gaur egungo gizartean, ohitura dugu denbora aurrezteko leku bakarrera joateko. Alabaina, orain dela urte dezente denda diferentetara joaten ziren eguneko edo asteko erosketa egiteko. Hori haurrek ikustea eta aukera hori hor dagoela ikustea ere beharrezkoa da, lehengo ohiturak ere bizi ditzaten.

-Orduan, zerrenda eginda eta bisitatuko duten dendak zehaztuta, erosketak egiteko prest gaude!

- **6. Jarduera → Erosketak egitera!**

- Helburua: Taldeka erosketak egitera joatea eta bide batez merkatariekin informazioa trukitzea, galderak egitea...

-Eguna zehaztuko dugu denon artean eta egun horretan Oñatitik zehar erosketak egitera joango gara. Talde bakoitzak behar duen hori erosiko du eta galderak suertatzen bazaizkio merkatariari galdetuko dizkio zuzenean. Gainera, hurrek azaldu ahal diete dendariei zer ari diren egiten eta abar.

-Proposamena da gela guztia batera joatea dendaz denda eta adibidez, talde batek arraindegian erosi behar badu besteok kanpoaldean geratuko ginake zain (denak barrura sartzeko espaziorik egon ezean, behintzat).

-Erosketak egin ostean, ikastetxera bueltatuko gara eta elikagai horiek kontserbatuko ditugu (hozkailean, armairutan...). Eta hau egin ostean **asanbladan eserita bizitakoa komentatuko dugu**. Ea gustora egon diren, ea gune handietan erostea edo txikietan erostea nahiago duten, ea zein alde on eta zein txar duen bakoitzak...

-Gertutasunaren eta zaintzaren garrantzia azpimarratuko dugu eta honez gain, komertzio hauek kaleei ematen dieten bizitasuna.

EKOIZPEN FASEA

- **7. jarduera → Tutorialak grabatu eta komunikazio plana prestatzera!**

- Helburua: Errezetak egin bitartean tutoriala prestatu eta grabatzea. Eta bien bitartean, komunikazio plana prestatzea denon artean.

-Dena prest dagoenez, nola eta non kozinatuko duten antolatzea da falta dena. Antolatzea posible izanez gero, eskolako jantokian egitea ederra litzateke hangoen laguntzarekin. Hala ere, konplikatu samarra baldin bada, taldeka etxeetan egin dezakete.

-Grabatzen hasi aurretik, azalpenak nola eta zein txandatan eman prestatu beharko dute, aurkezpena bera ere arinagoa izateko. Gainera, kontutan izan behar dute tutorial bat dela eta azalpenak egokiak izan behar direla eta kamera aurreko jarrera aktiboa izatea ere ezinbestekoa dela. Eta hori prest dutenean, osagai eta material guztia ordenatutakoan, grabazioari ekiteko pronto egongo dira.

-Honez gain, **bideo hauek nola, nori eta noiz zabaldu adostu behar da**. Denon artean erabakiko da hau asanbladan eserita. Hala ere, proposamena litzateke ikastetxe osoan zehar bideo hauek zabaltzea mezu labur baten bitartez, idazkaritzako lankiden laguntzarekin.

-Zabalduko den mezu horretan proiektuaren zergatia eta ibilbide laburra azalduko dute eta bideoak ikusteko eta bertan egiten dena ikasteko gonbidapena luzatuko diote ikusleagoari. Beraz, aurkezpen egunerako idatzi hau prest izan behar dute eta bideoak plataforma digital batera igota izan behar duten.

- **8. jarduera → Tutorialak gelan aurkeztu!**

- Helburua: Tutorialak aurkeztea eta honen zabalkundea egitea.

-Aurretik aurkezpen eguna zehaztuta, tutorialak eta zabalkunderako testua erre prest egongo dira. Eta taldeka bideoen aurkezpenak egiteko txanda heldu da. Taldeka tutorialaren aurkezpena egingo dute eta gelakideen aurrean proiektatu egingo dute. Printzipioz, modu digitalean zabalduko denez, aurkezpena gelakideei egitea litzateke asmoa, baina noski, nahi beste jende gonbidatu ahal da.

-Eta behin aurkezpenak amaituta, denok elkarren lanaz gozatu eta gero, mezuaren zabalkundea egiteko garaia heldu da. Eta astebetekoepen-edo horren jarraipena egingo dute hurrek zuzeneko harremanen bitartez, jendeari galdetuz ea ikusi duten ea etxean egitera ausartu diren eta abar.

- **9. Jarduera → Bidearen ebaluazioa!**

- Helburua: Egin duten bidearen ebaluazioa jasotzea errezeta bat balitz bezala.

-Oraingoan, proiektuaren ebaluaketa egitea egokitzen da. Hurrei esango diegu gure errezetako osagaiak izan direla eman ditugun pausoak eta gure postrea edo platera ikasi dugun guztia.

-Beraz, paper erraldoi batean, lurrean, idatziko dugu gure proiektuaren osagaiak zein izan diren. Horretarako hasierara bueltatuko gara eta emandako pauso guztiak gogoratuko ditugu. Eta berriro ere erdigunera ekarriko dugu aspaldiko sukaldetan zer kozinatzen zen jakitea oso-oso garrantzitsua dela, ikusi ahal izateko inguru hurbilarekiko lotura gero eta etenago dagoela.

-Eta behin “osagaiak” zehaztuta (emandako pausoak) gure menua marraztuko dugu plater barruan. Eta bertan idatziko dugu zer ikasi dugun. Hemen garrantzia emango diogu adinekoak entzutearen ideiarri, eta haien jakintza idatzita eta liburu bihurtuta edukitzeari adibidez. Denda txikietan erostearen alde positiboari ere erreparatuko diegu eta bezeroak artatzeko moduari baita ere.

-Eta azkenik, nola sentitu diren ere galdetuko diegu, eta ea gatazkarik izan duten kozinatzeko, erosteko edo zerbait adosteko orduan. Beraz, hau dena paperean marraztu, idatzi eta margotu ostean, gelako paretaren batean jarriko dugu egindako proiektuaren ibilbidea irudikatzen eta egindako bidearen garrantziaz jabetzeko.

ERANSKINAK (FITXAK eta JAKINGARRIAK)

URTAROAK ETA GARAIAN GARAIKO JANARIA (ikasleen edukiaren Amaia Diaz de Monasterioguren nutrizionistarekin batera landutako fitxa).

Urteak lau urtaro ditu eta elikadura ere modu horretan banatzea logikoa da. Naturaren erritmoa jarraitzean osasun fisiko eta mentalean onurak igarriko ditugu, dena lotuta dago eta. Garaian garaikoa eta gainera bertakoa. Natura jakintsua da eta badaki urtaro bakoitzean zer komeni zaion gure osasunari eta gorputzari. Beraz, zer ezaugarri ditu urtaro bakoitzak?

UDABERRIA:

Udaberriak daukan zaporea garratza. Elementu garrantzitsuena egurra da eta kolorea berdea. Osasuna eta gorputzari dagokionez, udaberriak muskuluetan, gibelean eta besikual du eragina. Garai honetan amorruren emozioa gailentzen da. Datu hauek kontuan hartuta, barazki garbitzaileak behar ditu gure gorputzak, gure zakarrentzia den gibelari laguntzeko.

Horretarako, letxua, zainzuriak, alkatxofa, porria, kipula, apioa, aguakatea eta prrexila sartu behar ditugu gure elikaduran garai honetan. Frutak hautatzerakoan, sagarra, kiwia eta horrelako frutak sartuko ditugu gure menuan. Akordatu zapore garratzek degestioan laguntzen digutela.

UDA:

Uda festaren urtaroa da eta baratzean produktu gorriak eta laranja dira protagonistak. Emozio inportanteena poza da eta lagunekin eta kanpoan egoteko egunak dira. Zaporarik nabarmenena mikatza da. Osasun eta gorputzean, udak eragin zuzena du arterietan, bihotzean eta hestean.

Elementua sua da eta orduan, fruta eta barazki gorriak daude eta hauek indarra, bizipoza... ematen digute. Protagonistak tomateak, piperra, marrubiak, basoko fruituak, meloia, kalabaza eta sandia dira. Zapore mikatzak bihotzaren laguna da, hostoak oso garrantzitsuak dira eskarola, endibiak, haziak eta txikori belarra.

IRAILA: LURRAREN HILABETEA

Iraila lurraren hilabetea da eta produktu laranja dira protagonista baratzean. Zaporarik inportanteena gozoa da eta laranja eta horia dira koloreak.

Osasun eta gorputzean begiak, pankreasa, urdaila eta barean du eragina. Iraileko produktuek defentsak indartzen laguntzen dute eta baporean egindako platerak gomendatzen dira. Zapore gozoak eralxatu egiten gaitu eta horrez gain animatu eta poza ematen digu. Produkturik inportanteenak kalabaza, kalabazina, melokotoia, azenaorioa, meloia...

UDAZKENA:

Udazkena, joaten uzteko urtaroa da, antolaketaren beharra da sentitzen dena eta antolatzeko garaia da. Zapore pikantea da nagusi eta kolorea zuria da. Gorputzean azala, ilea birika eta hesteak lantzen

ditu. Negua heltzear dagoenez, biriken zaintza ezinbestekoa izango da garai honetan negurako prestatuko garelako modu honetan. Naturak kolore paleta zoragarria oparitzen digu.

Esan bezala, garai honetan, antolaketa, garbiketa, behar ez duguna kentzea, pisuak arintzea... garrantzitsua da. Naturak ere hori egiten du; behar ez duena kendu. Adibidez, zuhaitzek hostoak botatzen dituzte. Ondorioz, tristurak hartzen du protagonismoa hemen.

Esandakoak egiteko, plater pikante eta barazki zuri eta berdeak behar ditugu, kolore laranjarekin nahastuak. Izan ere, pikanteak erlaxatu eta zirkulazioa hobetzen du.

NEGUA:

Negua atsedean hartzeko garaia da. Bakardadeak, hotzak, iluntasunak eta beldurrak hartzen du indarra. Zapora gazia gailentzen da, elementu garrantzitsuena ura delarik. Kolore beltza eta morea dira neguarenak. Giltzurrunak eta hezurak lantzeko garaia da hau. Gainera, estresa, atsedena eta barrua ordenatzeko momentua da. Zertarako? Honen ostean, berriro loratzeko!

Aipatu ditugun kolore horiek, bakearen sententzia ematen digute eta honekin lotuta, gure menuan falta ezin diren produktuak hauek dira: Tipula moreak, babarrunak, aza, lonbarda, olibak eta mahatsa.

BIBLIOGRAFIA (errezeten bibliografia)

Azpiazu, A.; Artixa taldea; Aguirre, A.; Echeverria C.; Egaña M. D.; Inza, J. (2019). *Lapikoartian*.