

ARAMA ZAITEZ

10.zenbakia

2015eko iraila



ARAMAKO BERREIN BOLETINA

Aurkezpena

Herritarrok,

Udazkena iritsi zaigun honetan, Arama Zaitetz aldizkariaren 10. alea zuen etxeetan duzue.

Zenbaki honetan, Gaztaintxota Kultur Elkartekoek antolatuta, irailaren 20tik 25era **Aramako Kultur Astearen** berri guztiak bildu ditugu argazki eta guzti.

Udalak ere, kirolarekin bat eginez, ikasturte honetarako jarduera fisiko ezberdinak antolatu ditu. Jarduera hauek herritarren eskakizunei erantzunez antolatu dira eta irailean hasita aurrera doaz.

Ikasturte honetan kirolari lotu!!

Eta beti bezala, hementxe dituzue hutsik egiten ez diguten atalak: Fusiliak prestatzeko errezeta goxoa eta gure

lehiaketan parte hartzeko hitz-jokua.

Bukatzeko, aldizkari honetan parte hartu nahi baduzue, gogoratu ateak zabalik ditzuela. Animatu!!

Aldizkarian

Parte

hartzea



Udaleko informazioa guztia

www.arama.eus web gunean duzue eguneratuta.

Agenda

Urriak 4

KILOMETROAK 2015 USURBILEN

Urriak 18

NAFARROA OINEZ 2015 BAZTANEN
BASABURUA, ERBEREA, ELIZONDO ETA BAZTAINGOIZA

AZAROAN ARAMAKO SAN MARTIN JAIAK

PARTE HARTU!!

Aramako jaietako antolakuntzan murgildurik gauden honetan, iadanik hasiak dira biltzen ainbat herritar eta herriko festak herritarrentzako nahi ditugulako, hemendik guztioi gonbidapena luzatu nahi dizuegu bertan parte hartzeko.

Sortutako ideien artean, aurten, jaietarako lepoko zapiak izango ditugu. Zapiak jaien hasierako txupinazoan banatuko ditugu festei hasiera emateko.

LIBURUEN TXOKOA

E-liburutegia

Gogorarazi nahi dizuegu, liburu elektronikorako liburuak ere mailegatu daitezkeela.

LAM zerbitzua

Zerbitzu honen bidez, zure herriko liburutegian topatu ez duzun liburua, beste liburutegi batetik ekartzeko aukera ematen dizuegu. Horretarako nahikoa duzu liburutegiko helbidean edota udaletxean bertan eskaera egitea (zure izen abizenak, liburutegiko txartelaren zenbakia eta liburuaren izena eta egilea).

Nolako liburuak nahi dituzu zure Udal Liburutegian?

Aramako Udal Liburutegiak aurtengo liburuen funtsa berritzeko asmotan, irakurleen iritzia eta gustuak jakin nahiko lituzke.

Horretarako, liburutegian kutxa bat jarri dugu zuen gomendioak jasotzeko. Bertan, orritxo batzu egongo dira eta liburuaren titulua, zuen generorik gogokoena... gomendatzeko aukera izango duzue.





Aramako Udalak, kirola eta ariketa fisikoa, ikuspegi fisiko nahiz gizarte ikuspegitik, adin guztietarako eta herritar guztientzako kirol zerbitzuak eskeinitu ditu.

Zentzu honetan aipatutako oinarrizko irizpideak jarraituz Iriarte Eraikinean honako ikastaroak antolatu dira.

Zunba ikastaroa

Aramako Udalak, aurreko urteetako bideari jarraituz, herritarrek horrela eskatuta, zunba ikastaroak antolatu ditu Iriarte eraikinean.

Ikastaro honetan 15 lagunek izena eman dute eta astean bi egunez, **astelehena eta asteazkenetan izango da, arratsaldeko 19:45etatik 20:45era.**

Ikastaroa irailaren 14ean hasi eta ekainean amaituko da.

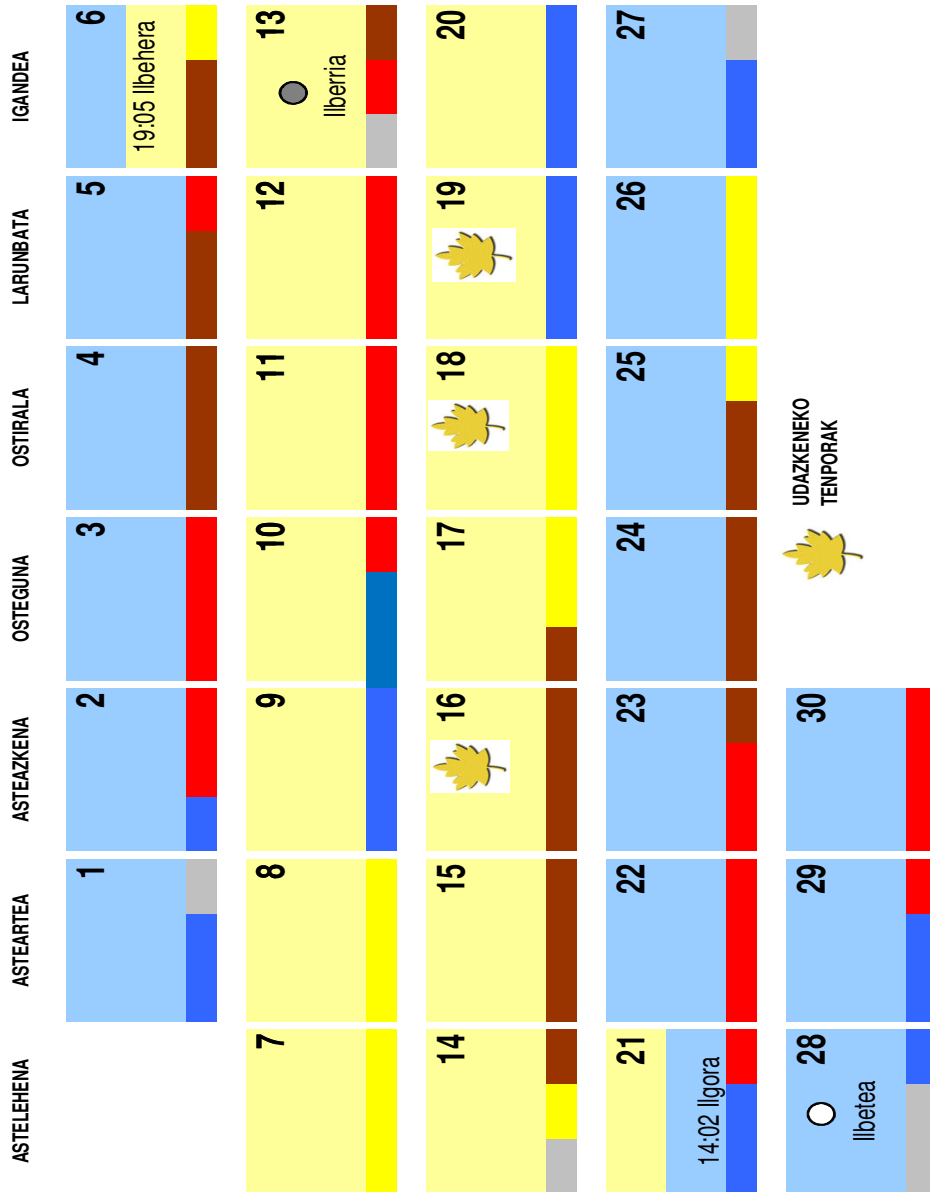
ZUNBA

Latinoamerikako musika eta erritmoan oinarritutako koreografia dantzak dira, aerobic errutina batzuekin konbinatzen dena, gorputzaren indarra, garapena eta malgutasuna hobetzeko helburuarekin.

Pilates ikastaroak

Pilates ikastaroa ere aurrera atera da eta Iriarte eraikinean, astean behin, astelehenean 16:30etatik 18:00etara izango dugu. Hau ere irailean hasi eta ekainean amaituko da.

Pilates Metodoa erabiltzailearen gorputz eta burua batera garatzeko egokitze fisikoko zuzenduriko bitarteko bat da. Giharrak luzatu, gorputz-jarrera hobetu, malgutasuna eta oreka ematen laguntzen du.



ERREIN

Babespean / Negutegian: Espinaka, rukula, rabarritoa, letxuga

Aire librean: Perrexila, espinaka, rukula, rabarritoa

LANDATU

Babespean / Negutegian: Eskarola, borraja, atxikoria

Aire librean: Porrua, aza, azalorea, brokulia, espinaka, letxuga, eskarola, borraja, atxikoria

Egun egokienak lan bakoitzerako:

Fruitua: tomatea, kalabaza piper, babarrun, hazitarakoak...

Sustraiä: azenario, arbi, erremolatxa, patata, tipula...

Lorea: lorea, girasola, brokuli...

Ostoa: letxuga, porrua, eskarola, aza, espinaka...

ATSEDENA

Beste lanak:

Neguko lore erreboiloen landaketari elkin, tulipak, hiazintzo, nartziso, iris, fresia, etab.

Udaberrian soropila eretiteko tartetik hartu ez bazenuen, orain garai egokia izan liteke honetarako, temperatura arsegina eta nahikoa hezetasun badago, belar hazia azkar erneko da.

Baratza bete betenik dago, asko daukagu oraindik jasotzeko, baina temperatura eta argitasuna behera doazenez, hilabete erditik aurrera kanpoan ezar aldatzeko ez du merezi.

Lekua egiten josten garen heinean, hasi udazkeneko bankalak prestatzen.

Larreetan belar hazia errein eta kareta bota.

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
			1	2	3	4
						01:54 Ilbehera
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
	● Ilberria					20:30 Igoia
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
	○ Ilbetea				09:59 Ilbehera	

Babespean / Negutegian: Ilarra, baba.

EREN

Aire librean: Ilarra, baba, baratxuri aldea.

Babespean / Negutegian: Espinaka, eskarola, borraja, atxikoria, letxuga.

LANDATU

Aire librean: Espinaka, eskarola, tipulina.

Egun egokienak lan bakoitzerako:**Fruitua:** tomatea, kalabaza piper, babarrun, hazitarakoak...**Sustraiá:** azenario, arbi, erremolatxa, patata, tipula...**Lorea:** lorea, girasola, brokuli...**Ostoa:** letxuga, porrua, eskarola, aza, espinaka...**ATSEDENA****Beste lanak:**

Izotzak etorri aurretik denbora luzez gorde ditzakegun fruituen uzta: kalabaza, intxaurreak, sagarrak etab. Helitze puntu egokian bildu eta izozteetatik babesean dagoen toki lehor eta oreatuan jaso.

Neguko lore erreboiloen landaketa: tulipak, hizainto, nartziso, iris, fresia, etab. Udako landareak kendu, eta lekunik bada, ilarra eta baba eraiten hasi gaitzke, hauek, beste lekarien moduan, airean dagoen nitrogenoa hartu eta lurra organituko dute.

Lur pusketan libre izan ezkerro, organiri berdea eraiteko momentu orain, zerealak lekaria adibidez. Hauek, lurriari, denkantsatzen eta osasuna hobetzen lagunduko diote.

Hurrengo sasoiari begira, hazia jaso toki lehor eta aireatu batean.

Garoa moztu eta bildu, neguan azpiak egiteko.

KULTUR ASTEA ARAMAN

Aramako herritar guztiak izan ziren irailaren 20tik 25era antolatu zen **KULTUR ASTEAN**. Bertan egitarau oparoa eskeini ziguten Gaztaintxota Kultur Elkartekoek.

Astea hasteko, igandean bisita gidatua izan zen eta eguraldi paregabearen babesean Mirandaolako Burdino-lan Euskal Herri osoan dagoen ikuskin bakarra ezagutzeko aukera izan zen: XVI.mendeko jantziekin olagizonek hauspo erraldoiak mugituz nola burdina lantzen zuten. Bazkaldu ondoren Brikolan pasa zuten eguna.

Eskulanak eta errolskillak

Astearte atsaldean hasi ziren herriko txikienak Aramako jaietarako buruhaundiak prestatzen, taldetan banatu eta haundien laguntzarekin kartoizko buruhaundi ikusgarriak egin zituzten.

Eta asteazken atsaldean, haur txokotan, mahai inguruan jarrita herriko emakumeek erroskillak egiten erakutsi ziguten, ondoren txokolate beroarekin dastatuz.

Pintxo lehiaketa eta argazki erakusketa.

Ostegunean Arrikutz Elakartean pintxo lehiaketa egin zen eta 13 lehiakide izan ziren bertan, epaileak ere pintxoak dastatzeko gertu izan ziren. Garaileak **Sabina Aldasoro** eta **Manu Unanue** izan ziren, baina eguneko saria giroak eta umore onak irabazi zuen. Bestalde, argazki erakusketan,

Mirandaolara txangoa eta Arama herria gai zirelarik, 3 argazki atera ziren garaile. Helduean artean **Marijo Olazabal, Gloria Hernandez eta Ana Gorostizurenak** eta umeen artean **Iñaki Aierzaren** argazkia.

Futbol partidua eta gero garagardoa eta saltxitxak amaitzeko

Ostiral arratsaldean iritsi zen kirolariek espero zuten zita. Guraso eta umeen arteko futbol txapelketa antolatu zen eta Alzaga-Arama frontenis txapelketa arrakastatsua ere izan zen.

Bertan, Alzagako emakume eta gizonen bikoteek irabazi zuten.

Kirol saioaren ostean, jateko prestatuz, garagardo eta saltxitxa dasketa egon zen. Zapora eta giro onarekin amaitu zen horrenbestez aspertzeko tarterik utzi ez duen KULTUR ASTEA.





ERREZETA FUSILI INTEGRALAK KALABAZIN ETA HURRAKIN



OSAGIAK

Tipula more edo txuria
Kalabazin haundi bat pipita gabe, azal eta guzti
4 goilarakada oliba olio
Hur eskukada bat
1 goilarakada curry hautsa
Litro erdi kokoo esne, begetala edo esne normala (curry-ak koko uraz egiten dira)
500g pasta integrala edo normala
Ur pertza handi bat pasta egosteko
Gatza eta piperra



PRESTAKETA

Kazuela baxu batean olio berotu eta bota bertan tipula txikitua, erregosi bixi-bixi eta bota kalabazina dado haunditan moztuta. Mugitu kolorea hartu arte.

Bota curry hautsa eta eman buelta pare bat; gero hurrak gehitu eta ondoren esnea.

Gatza eta piperra bota.

Utzi egosten su gozotan 5 minutu.

Egosi pertza handi batean pasta paketeen jartzen duen denboran. Gatza eta pasta ura irekiten dagoenean bota behar da.

Ura kendu eta bota pasta egosia saltsara zerbitzatu aurretik.

Onegin!!!

LEHIAKETA

KOLOREAK

BELTAZ			■				
RAROIG				■			
ADBEER					■		
RANIUD						■	
ANRJLAA		■					

AURKITU IZKUTUAN DAGOEN IZENA

--	--	--	--	--

9. ALEKO LEHIAKETA IRABAZLEA:
**ANE GOROSTIZU
ZORIONAK!!**

Udaletxeko buzoian sartu zure erantzuna.

Toki Alai jattetxean 2 lagunentzako asteburuko menu baten zozketan sartuko zara.