

## Intxaurrondo

# Elikadura orekatua eskura auzoan

**Intxaurrondo kalean makrobiotika elkarteak dago. Auzokoa Donostiako mota honetako elkarte bakarra da eta egun jende asko erakartzen du.**

A.z

**D**onostia zein Gipuzkoako zenbait herritako jendea gerturatzen da makrobiotika elkartera. Bi gune na

**Denda eta jatetxea ditu elkarteak**

gusi daude bertan: denda eta jatetxea. Dendan makrobiotika produktu ugari daude salgai: laboreak, olioak, hainbat fruta eta barazkiak. Jatetxean, berriz, bazkariak eta afariak ez ezik ikastaroak ere ematen dira.

### Barazkiak, egoskariak eta frutak

Astelehenetik ostegunera bitartean makrobiotika elkarteak goizez dago zabalik. Ostiral eta larunbatetan bazkaltzeko ez ezik afaltzeko aukera ere badago. Aipatu bezala, ikastaroak ere ematen dira, asteazken eta ostiraletan, hain zuzen ere. Ikastarook bi hilabeteko iraupena dute eta parte hartzeko alde zurrerik izena eman behar da. Bada beste

aukera bat ere; larunbat gaueko klaseetan edonork parte har dezake makrobiotikaren onuraz jabetzeko.

Makrobiotikaz zer edo zer jakiteko elkarteko kide batekin hitz egin dugu. Berak dioenez, "makrobiotika elikadura orekatu eta osasuntsuan oinarritzen da; lekuan lekuko elikagaiak, produktuak, ondo ezagutzea, eta finean elikadura orekatua dira makrobiotikaren ardatz nagusiak". Solaskidearen aburuz, "egun elikaduraren alorrean ez dago hezkuntzarik eta zer jaten dugun ez dakigu".

Makrobiotikaren oinarritzko elikagaiak labore integralak dira. "Laboreak izan dira betida-

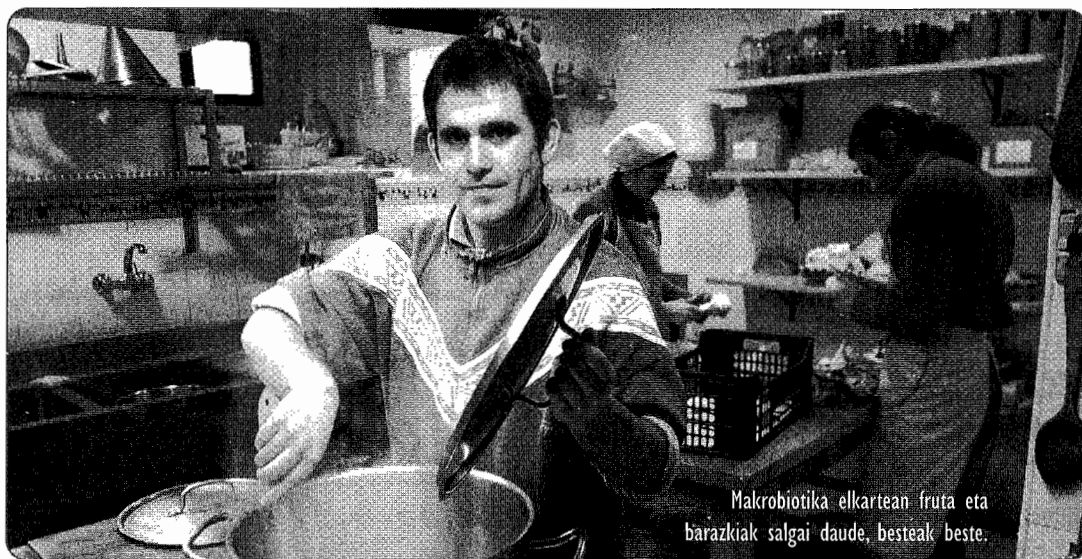
*nik elikagai orekatuenak, eta hamaika kulturetan erabilienak", diosku elkarteko kideak. Batik bat barazkiek, egoskariak eta frutek osatzen dute dieta makrobiotikoa. Dena dela, nahi izanez gero, mahaikideek arraina nahiz haragia ere dasta dezakete. Argi dago, beraz, makrobiotikan ez dagoela ezer debekaturik. Elkarteko kideak adierazi digunez, "elikadura onuragarria izan dadin elikagaiak ezagutu behar dira. Hartzen den kantitatea ere kontuan hartu behar da eta baita hartutako janariak pertsona bakiotzean izan dezakeen eragina ere".*

### Literatur solasaldia

Hilaren 20an, asteazkena, euskarazko literatur solasaldia egingo da Intxaurrondo Berriko kultur etxean. Joseba Sarrionandiaren "Lagun izoztuta" liburua izango da hizketagai, eta Edorta Matauko ariko da dinamizatzaile lanetan. Solasaldia 18.30etan hasiko da.

### Mus txapelketa

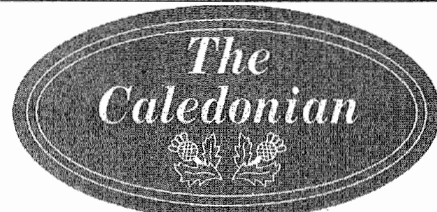
Hego Intxaurrondoko gurasoen elkarteak mus txapelketa antolatuko du apirilaren 20 eta 27an. Izena eman nahi duten auzotarrrek lizei tabernara (Baratzategi 16) joan besterik ez dute.



Makrobiotika elkartean fruta eta barazkiak salgai daude, besteak beste.



Arriberry, 7 ALZA (Donostia) Kasaren Kultur Etxeko eta Alza Polikiroldegaren ondoan eta autobusez bazatoz, hobe! Autobus lineak 13, H6, 24 eta 27



Kolon Pasealekua, 27 (Gros) DONOSTIA