

# Landareak

JAKOBA ERREKONDO

## Zimurrei irri

*LATHYRUS SATIVUS* eta *Lathyrus cicera*, aixkolen aihentxo kiribiletan kateatuta ibili gara duela aste pare bat edo... Eta urtetan inolako konturik sorturik ez duten landaretxo hauek hara non azaltzen zaizkidan, berriro, antiojoen aurrera. Koipeetara emaniko Espainiako "Instituto de la Grasa" eta Sevillako unibertsitate bateko ikerlariak elkarlanean oraintsu burutu duten lan batean zera frogatu omen dute:

aixkolak lurpean heltzen dituen haziek berebiziko eragin antioxidatzailea dutela. Hau da, gure gorputzaren etengabeko zahartzea leundu eta mantso-tu egiten dute. Konparazio batera, antzeko eragina izatea-



STEN PORSE

Goji (*Lycium barbarum*) landarearen fruituak.

gatik ezagunak diren eskuzuria (*Lupinus albus*), txixirio edo barbantzua (*Cicer arietinum*) edo soja (*Glycine max*) berak baino bi aldiz eraginkorragoak dira aixkolak. Hau irakurrita, baldinbaitere ez al zara lirin zimurrak teinkatu eta leuntzeko aixkolak lapikokadaka irensten hasiko. Kontuz, tamainan jan beharrekoa da. Dietaren oinarri izanez gero latirismoa edo neurolatirismoa sor dezake, hau da, bizkarrezurra kaltetzen duen paraplejia. Espainian badute aixkola gehitxo jatearen ondorio latzen berri, lehengo mendeko gerrate nagusiaren ondorengo gosetearen tripa-zorriak berdintze aldera gari-irin urria ugartzeko aixkol ilartxoan irina nahasten baitzitzaion. Gaur egun, batik bat, Indian pairatzen dute.

Zahartzea atzeratzen omen duten antioxidatzaileen artean, Goji (*Lycium barbarum*) landarearen kokkorren pasak dabilta mingainez mihi. Diamante gorria deitzen zaio Himalaia aldeko gojipasa honi eta milaka urtetan ikertu eta erabili izan dute inguru haietan. Agidanean, izugarritzko mesedea dakarkio gorputzari eta moda-modan dago. Gosariero hartzen dut neuk eta hizkuntzetan doktore izanagatik kirolari amorratua den lagun frantses bati emana diot, ea nondik edo handik inolako mesederik igartzen ote duen garuna ez bestearen pasaden ondorengo gorputzaldietan. Irriz hartu zuen, gojiaren albo-ondorio bakarraren ezjakin: eutsi ezin den etengabeko irribarrea.

## Irakurleak galdezka

Almeza bat (*Celtis australis*) eduki dugu etxean azken hamabost urteotan. Gasteizko parke batean hartu genuen hazia; tetra-brik batean eman zuen haurtzarora; lorontzi txiki batera pasa genuen gero, batzuetan hotzez, bestetan egarriz... Egundoko kalamidadeak pasarazi dizkiogu gizajoari. Azkenean nahi gabe bonsaitu dugu, ez baitu metro erditik gora egin. Eta kontzientzia txarrak eraginda, amonaren baratzean landatu dugu. Zer espero liteke orain? Berreskuratuko al du galdutako denbora? Hartuko al du inoiz Madrilgo Prado museoaren aurrean dagoen almeza tantaiaren neurria?

Martin Rezola (Gasteiz).

Kaixo Martin. Basaka ere deitzen zaio almezari. Orain zer espero daitekeen? Jar zaituz minutu soil batez haren tetra-brikean. Eta orain amonaren baratzean. Kartzelako ziegatik paradisura igaro da. Zer espero? Juxtu-juxtuan irauten egon denak bizi eta hazteko tokia topatu du. 25 metrotik gora ere hazi daiteke, beraz badu zer egin. Hasteko sustraiak botako ditu eta nahikoa jaki eta ur aurkitzen duenean etengabe gorantz joko du. Zu lasai, denbora ez du berreskuratuko baina honez gero beharko lukeen tamaina bai. Puja berriak nola luzatzen dituen ikusi eta ardatz bat indartu nahi izanez gero besteak kendu, gupidarik gabe moztu, gartzetan. Gero ezta ukitu ere, kontuz beraz non jarri duzun. Ea urte batzuk barru amonaren etxea hurbilegi dagoela eta hura bota beharrean zaren... Eta orain arteko torturen ordainetan pixka bat zaindu: simaurra eman, uda parte gorrienean ureztatu... Egia esanda ez du asko eskatzen. Zorionak almezari eta bioi.



Landareei buruzko galderaren bat egin edo gairen bat proposatu nahi badiguzu, bidali mezua [landareak@argia.com](mailto:landareak@argia.com) helbidera eta orrialde honetan bertan irakurri ahal izango duzu erantzuna.

**Lore-lan**  
Lurez S. Coop.

Lorezaintza proiektuak  
Mantentze-zerbitzua

Tel. 609 42 45 47 · Faxa: 943 79 49 12 • [lorelan@euskalnet.net](mailto:lorelan@euskalnet.net)