

Ezki lorea

MATRICARIA CHAMOMILLA, larranbiloa etxeero da. Izango zen. Orain ere dene-tan balitz hobe bai. Noiz edo noiz urdaila baretu beharra izan-go da. Euskaldunon botikinean ezaguna behintzat bada, eta gure imaginariotik ez dugu erabat erauzi.

Botika kutxa horretan larranbiloak lagun ugari du: pasmo-belarra (*Anagallis arvensis*), berbena (*Verbena officinalis*), belar bedekintua (*Valeriana officinalis*)... Landarearen izen zientifi-koan azaltzen den *officinalis* horrek adierazten du dendetan, batez ere botiketan, eskuratu daitekeela, hau da, sendabelarra dela.

Larranbiloa bezala, belar bedekintua ere infusioan har-tzen da gehienez. Baita ezki lorea ere, *Tilia sp.* Bi dira, gurean, ezki ezagunak: ezki hostozaba-la, *Tilia platyphyllos*, eta ezki hos-totxikia, *Tilia cordata*. Bien lorea erabili izan da egoskin, baina



WAUGSBERG-CC BY SA

Ezki hostotxikia, *Tilia cordata*.

lehenarenak jasotzen ditu lore eta ele ederrenak.

Etxe inguruetan landatzen zen, baina baita herri lurretan ere. Lore ederrenak ematen zituzten zuhai-tzen adaxkak hartu eta landatzen ziren. Herri lurretan egonagatik landatzen zituenarenak ziren landa-reak, eta belaunez belaun igarotzen zen jabetza. Mila urtetik gora ere bizi daiteke ezkia, eta luze bizitzen dela adierazteko, Asturiasen honela diote: “*La teya crece durante cien años, vive cien años y tarda cien años en morir*”.

(Ezkia ehun urtez hazi, ehun urtez bizi eta ehun urtez hil-tzen da). Uda hasieran lora-tzen dira, hostozabala lehen-xeago. Orain azoketan oso noizbehinka ikusten bada ere, garai batean baserrita-rrek kalera eramaten zuten mozkinetako bat zen. Sasoi hartan makina bat jende ibil-tzen zen ezkietara igota ada-rak inausten. Gero, etxera ekarri eta egurra sutarako izaten zen, hostoa hazienda-ren bazkatarako eta lorea lehortzera jartzen zen airea berritzen den toki ilun batean zabal-zabal eginda.

Erdipurdiko egurra du, lehen harientzat txirrikak eta jostailuak egiteko baliatzen zen, baina bere ikatzak bazuen erabilera jakin bat: ehizarako bolboratarako.

Egun hauetako bero handiekin loreak harro daude polena heda eta heda. Udako usain lodiak aire sapan. Ezkiarena limoi edo jasmin tankerakoa, gaztai-nondoarena (*Castanea sativa*) min edo garratz punttuare-kin. ■



210

Kaltzioa osasunerako nahitaezkoa du gorputzak. Etxean behin baino gehiagotan mahairatu dute gaia emakumeek, eta esnea omen kaltzio gehien ematen digun elikagaia. Ez bada, zerba –bai, bai, zerba (*Beta vulgaris* subesp *cicla*)– da onena; oneneta-koa behintzat bai. 100 gramoko, esneak 113 miligramo kaltzio baditu, zerbak 210. Ia bikoitza! Gainera, zer-bak ekoitzi edo esnea, alde ekologiko ederra dago! ■



JAVIER MARTIN

Zerba (*Beta vulgaris* subsp. *cicla*).