

MENU MOTA

Gaeko lanaldia duenarentzat

GOSARIA (lanetik heldutakoan):

Esne epela eztiarekin, basokada bat. 3 olo galleta.

BAZKARIA:

Barazki menestra. Espagetiak, Bolognako erara. Fruta freskoa.

ASKARIA:

Infusioa, tea edo kafesnea.

AFARIA:

Askotariko entsalada. Arraina, arrautza edo oilaskoa, arin samarra. Ogi integrala eta jogurta.

GAUERDIKO MOKADUTXOA:

Barazki ogitartekoa, ogi integralarekin, atunarekin edo gazta freskoarekin. Fruta freskoa. Gutxienez, litro erdi ur edan behar da lanaldian.

AHOLKUA:

Lanetik etxera iritsita, gorputza epeldu eta lotarako jarriko gaituen zerbait hartzea komeni da, esnea eta ezti, adibidez. Ez da komeni pizgarririk hartzea, ez kafea, ez zenbait freskagarri. Hori da modurik egokiena hormona jarioa erregulatzeko eta pisua eta jateko gogoa kontrolatzeko.



+ BILTEGIAN

Mahats morea

Udazkeneko fruta da mahats morea. Orduantxe nabarmentzen zaizkio elikadura ezaugarri guztiak, gozotasuna eta usain leuna. Mahats ona jan nahi badugu, ale guztiak neurri bertsukoak izatea komeni da, mulkoari ongi atxikiak, eta kolorez ere more berdintsua edukitzea, berde ukiturik gabe.

HERDOILAREN AURKAKOA DA

Mahats morea maiz jaten duenak edo haren ura hartzen, herdoilaren aurka egiteko bitarteko naturalak ematen dizkio organismoari, eta zenbait ikerketak ere argi erakutsi dute hori. Resberatrola, taninoak eta antozianinak ditu mahatsak –eta hortik sortzen diren produktuek– herdoilaren aurkako osagai nagusiak. Gainera, endekatze gaixotasun batzuei aurre hartzeko lagungarria da (gaitz kardiobaskularrei eta minbiziari, adibidez).

Antozianina pigmentu bat da, gorri urdinkara, eta horrexek ematen dio more kolorea mahatsaren azalari, eta horrek bereizten du gainerako mahats motetatik. Resberatrolak ere bi funtzio ditu: herdoilaren aurkako izateaz gain, fungizida ere bada; hau da, galarazi egiten du lizuna sor dadin.

Herdoilaren aurkako osagaiez gain, mahatsak baditu beste elikagai batzuk ere, nabarmentzeko modukoak: azukreak (horiek ematen diote gozotasuna), azido folikoa (ezinbesteko bitamina da hori haurdunaldirako eta haurrak hazten ari direnerako) eta potasioa (mineral horrek ondorio diuretikoak izaten du likido debekua dagoenean eta arteria hipertentsioa dagoenean).



+ ELIKADURAREN OINARRIAK

Konfitura eta marmelada

Espainiako Elikadura Kodeak bereizi egiten ditu konfitura eta marmelada. Definizio hau erabiltzen du konfiturarentzat: *“Fruta piezak izaten ditu, modu irregularrean moztuak, baina bereizteko modukoak; gutxienez, % 50 izan behar du azukretan, sakarosa moduan adierazia (ohiko azukrea da hori)”*. Marmeladak, berriz, *“bahetua izaten du fruta, eta ezin izaten da bereizi; azukre kopurua % 45-65 artean ibiltzen da”*. Bereizgarri nagusia, beraz, bataren eta bestearen testura da.





Elikadura kezkak

CONSUMER EROSKI-REN ERANTZUNAK

Zer dira emultsionatzaileak eta zertarako erabiltzen zaizkie elikagaiei?

Elikadura gehigarriak dira, eta elikagai prestatu askok edukitzen dituzte, batik bat, gozogintzako produktuak eta opilek. Gantza eta ura nahasi behar diren bakoitzean, emultsionatzaileak erabili behar dira, bestela ez baitago modurik elikagaiak trinkotu eta iraunarazteko. Uraren eta gantzaren emultsioak berez dira egongaitzak: denborarekin, ur tantatxoek elkarrengana biltzeko joera izaten dute, eta olio tantatxoek ere berdin, eta bereizi egiten dira batzuk besteetatik. Horretaz ohartzeko, aski da ura eta olioak ontzi batera botatzea, astintzea eta egonean uztea. Ura alde batera

joango da eta olioak bestera. Gehigarri hauei esker, bi osagaiak ez bereiztea lortzen da, emultsioak egonkor irautea, eta produktuak itxura ona edukitzea prestatu dutenetik kontsumituko duten arte.

Elikagai prozesatuetan zein emultsionatzaile erabili eta nola, hori Europako Batasunak arautzen du. Lezitina izeneko emultsionatzailea (E-322) erabiltzen da gehien txokolate industrian, gozogintzan, galletetan, zenbait ogi motatan, gozokietan eta abarretan. Emultsionatzaile moduan erabiltzen diren gehigarri asko daude (E-430etik E-495 bitarteko guztiak).

Izugarri gustatzen zaizkit lekaleak, baina haizeak egiten dizkirate, eta sabela puztuta geratzen zait. Ba ote da modurik hori ez gertatzeko?

Jaki lekadunek oligosakaridoak dituzte, konposatu kimikoak, alegia, eta horietako batzuk (errafinosa, estakiosa eta berbaskosa) hartzitu egiten dira heste lodian, bakterio florarekin harremanetan sartzen direnean. Horregatik sortu ohi zaizkigu haizeak, eta horregatik puzten zaigu sabelaldea. Lekaleak gutxika-gutxika sartzen baditugu dietan, beste jakien lagungarri, pure batzuetan edo zopetan, urdail-hesteetako entzimak ugariago sortuko zaizkigu, eta horiek lagundu egingo digute lekaleen digestioa egiten.

Lekale horiek modu jakin batean prestatzea edo jatea ere lagungarri izan daiteke haize gutxiago sortzeko. Hona hemen aholku batzuk:

- Egoki murtzikatu behar da, listu amilasaren entzimak –listu guruinek sortua- aurrez digeritu dezan lekaleen almidoia. Lehen urrats hori ongi egitea funtsezkoa da gero digestioa ongi egiteko.
- Digeritzen errazena diren lekaleak hautatu: aduki babarrunak, dilistak eta ilarrak, adibidez. Bestelako babarrun gehienek haize gehiago egiten dute, eta berdin garbantzuak eta sojak ere.
- Lekaleak uretan jarri eta ur hori bi aldiz aldatzea mesede izaten da digestioa errazago egiteko, ur horretan disolbatzen baitira haizeak egiten dituzten olisakaridoak, eta ur hori, jakina, ez da egosteko erabiltzen.

- Irakinaldia eten lekaleak egosten ari direnean. Eltzea sutatik kendu minutu batzuetan edo ur hotza bota ur irakinari (garbantzuei beroa bota behar zaie). Hala eginda, haizeak egiten dituzten oligosakaridoak asko murriztuko ditugu.
- Belar edo espezia karminatiboak erabili jakiak prestatzeko, haizeak sortzea eragozten baitute: ereinetza, txarpoila, mihilua, kuminoa...
- Pure eginda jan edo barazkiekin nahasian. Lekaleen digestioa hobeto egiten da barazkiekin jaten badira, eta are hobeto txanoan pure eginda badaude, azala kentzen baitzaie horrela, eta azalaren digestioa egitea nekeza da, zuntz hutsa baita.
- Lekale lehorren ordez hazitik ernetako lekaleak jatea aukera ona izan daiteke. Batzuek eta besteek ez dute elikadura balio bera: hazitik ernetakoek kaloria gutxiago dute, baina bitamina kopuru eta mota gehiago izaten dituzte, eta oso onak dira digestioa egiteko.

Lekaleei buruz gehiago jakin nahi baduzu, CONSUMER EROSKI-k argitaratu duen gida praktikko honetan begiratu dezakezu: Legumbres, cereales y patatas (edo helbide honetan: <http://www.consumer.es/promociones/guia-legumbres/inicio.php>). Hor ikusiko duzu zer elikadura balio duten, zein eragin osasungarri dituzten, zenbat eta zein motatakoak dauden, nola presta daitezkeen...



ELIKADURA AHOLKUAK

Atal honen helburua Elikadura, Nutrizioa eta Dietetikaren inguruan sor daitezkeen dudei erantuna ematea da. Gure adituek zure galderari erantzutea nahi baduzu, bidali zure mezua helbide elektronikoa honetara: info@consumer.es. Eskutitza nahiago baduzu, jarri beste helbide hau gutunazalean: CONSUMER EROSKI Aldizkaria, San Agustín auzoa z/g, 48230 Elorrio (Bizkaia).