

MENU MOTA

Folato
ugarikoa

GOSARIA:

Te berdea. Granada zukua. Labore ogia, atunarekin.

HAMAIKETAKO
(goiz erdian):

Laranja, kanelarekin.

BAZKARIA:

Entsalada, espinakaz, berroz, ahuntz gazta eta datilez hornitua, eta garagardo legamiaz eta galorratzez lagundua. Soja eltzekaria, arroz integralarekin eta kalabazarekin. Ogi integrala. Mandarinarik.

ASKARIA:

Ekilore haziak (sorta bat). Jogurta, labore aberastu eta azukregabeekin.

AFARIA:

Brokolia, baratxuriek (zartaginean erregosiak). Txahalki tirak, txanpinoi eta patatekin. Ogi integrala. Infusioa.

AHOLKUA:

Garagardo legamia eta galorratza dieta-osagarriak dira, eta azido foliko kontsumoa areagotzeko balio dute. Bitamina horren izena folio hitzetik dator (hostoa esan nahi du), eta, hain zuten, hosto berdeak dituzten barazkietan agertzen da gehien (espinaketa, berroetan, brokolan, letxugan...). Beroak kalte egiten dio, eta, horregatik, gordinik edo neurrian egosita jatea komeni da. Fruitu lehorrak jatea ere modu ona da bitamina hori hartzeko.



+ BILTEGIAN

Fruitu lehorrak
jateko 8 aholku

1. Gosaritarako, fruitu lehorrak dauzkaten elikagaiak hautatu: muesli erako nahasketa laboredunak, galletak eta ogitxoak.
2. Entsaladei eskukada bat bota. Eskarola entsalada, adibidez, oso gozoa izaten da laranja eta fruitu lehorrarekin, endibiarena ere bai gazta urdin eta intxaurrekin, edo kukuluena ere bai kakahuete xehatuekin.
3. Arroz, pasta eta kuskus platerak fruitu lehorrarekin lagundu. Hona hemen aukera batzuk: arroza, almendra, ur, mahaspasa eta pinaziek; kuskusa, kakahuete saltsarekin; edo ravioliak, intxaurrekin.
4. Bigarren platerak prestatzerakoan ere sar daitezke; besteak beste, oilasko errearekin, arkume gisatuarekin edo arrain barrubetearekin.
5. Esnekiekin ere nahasi litezke. Oso gauza gozoak egin litezke, gainera: esne irabiakia platano eta urrekin; jogurta, makadania-intxaurrekin; gazta, irasagar eta intxaurrekin...
6. Otordutik otordurako tartetan, eskukada fruitu lehor janenez; hamaiketako edo askari moduan har genitzake, edo mokadutxo bat egiteko.
7. Ogi xigortuan fruitu lehorren kremaren bat ezar dezakegu; esaterako, kakahuete krema edo tahinia (sesamo haziek egindako orea).
8. Gozoren bat egiten dugunean, erraza da horiei ere fruitu lehorrak eranstea; fruitu lehorren pastelak egin litezke, bizkotxoak intxaurrekin, magdalenak pinaziek, frutak labean errekin edo konpotan, fruitu lehorrez hornituta.

+ DATUA

30 gramo...

...labore kopuru hori hartu behar du gutako bakoitzak gosaritan. Labore simple eta azukrerik gabek badira, 110 kaloria eta 24 gramo karbohidrato emango lizkigukete 30 gramo horiek. Labore azukredunak, txokolatatzatuak edo eztidunak hartzen baditugu, berriz, azukre gehiago emango dizkigute. Ogi xerra baten (40 gramo) pareko errazioa izango litzateke, edo hiruzpalau biskote adina edo Maria erako hiruzpalau galleta bezainbeste.



Elikadura kezkak

CONSUMER EROSKI-REN ERANTZUNAK

Egia da astean hiru arrautza jan behar direla, gehienez?

Odolean kolesterol asko edukitzea arrisku-tsua da, bihotzeko eritasunak ekar ditzake eta. Ondorioz, jendeak uste izaten du bihotzarentzat kaltegarria dela kolesterol ugariko elikagaiak jatea, arrautza besteak beste (erdi mailako batek 250 mg kolesterol ematen ditu). Organismoan daukagun kolesterolik gehiena, ordea, gibelak sortzen du (lautik hiru), eta elikagaien kolesterola oso neurri txikietan xurgatzen du organismoak. Gerta liteke elikagaien kolesterolak kalte egitea zenbait pertsonari, baina elikagai jakinek baino gehiago, gantz saturatuek eta gantz gantzak igoarazten dute odoleko kolesterola, LDL motakoa batik bat (kolesterol txarra deitzen dena). Arrautzak, ordea, gantz saturatu gutxi dauzka eta gantzak batere ez.

Espanian, arrautza jatearen aldeko jarrera hedatua dago, eta horren adierazgarri da Elikadura osasungarriaren Gida izeneko lana (SENC Erkidego-Elikaduraren Espainiako Elkartek argitaratu du). Han ageri denez, haragiaren edo arrainaren ordezko ona izan liteke arrautza, eta astean hiru edo lau arrautza janda, haragiak edo arrainak ematen dituen elikagaien antzekoak hartuko genituzke. Espainiako Osasun eta Kon-tsumo Ministerioak eta Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak ere argitaratzen dituzte Elikadura Osasungarriko Gidak, eta horietan ere berdintsu mintzo dira. Harvard-eko medikuntza eskolako adituek, ostera, berriki esan dute ez dela komeni arrautza egunero jatea. //

Barazkiak asko egosiz gero, galdu egiten al dituzte ezaugarriak?

Barazki eta ortuariak egosita, errazagoa egiten zaigu horiek jatea eta digestioa egitea, baina egosaldiak aldatu egiten du horien zaporea, usaina, kolorea eta trinkotasuna, eta elikadura-edukia ere aldatzen zaie. Barazkiek bitaminak gal ditzakete, mineralak eta pigmentuak uretan geratzen baitira. Zenbat eta egosaldi luzeagoa, orduan eta elikadura-ezaugarri gehiago galduko dituzte barazkiek (luzaroan egosita, bitaminen erdiak era gal ditzakete).

Barazkiak egostea izaten da ohiko teknika, baina elikagai gutxiago gal ditzaten nahi badugu, lurrinetan ere presta daitezke, edo presioko eltzean edo mikrouhin labean. Dena dela, aholku hauei jaramon eginda, galerak urritzea lortuko dugu:

- Ahalik eta ur gutxien erabili barazki eta ortuariak egosteko.

- Ura irakiten ari dela, zati handietan moztuta bota barazkiak eta ontzia tapatu.
- Bakoitza behar den adina egosi, ez gehiago, 'al dente' egon daitezen.
- Urari limoia edo ozpina botata, bitamina gutxiago galtzen dituzte, C bitamina batik bat. Aldiz, bikarbonatoarekin handitu egiten da berde kolorea, baina bitaminak urritu egiten dira.
- Egosi ondoren, barazkiak iragazi, prozesua geldiarazteko.
- Egosteko erabili dugun ura zopa egiteko baliatu, salda egiteko edo gisaturen bat prestatzeko; edo, bestela, beste zerbait egosteko ere erabil liteke: pasta, arroza edo lekaleak.
- Jango duguna baino ez berotu. Barazki egosiek, behin eta berriz berotuta, galdu egiten dituzte elikagaiak. //



ELIKADURA AHOLKUAK

Atal honen helburua Elikadura, Nutrizioa eta Dietetikaren inguruan sor daitezkeen duzei erantuntza 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).