

Betikotik betikora, OGIA AHORA

Ogia da eguna ongi hasteko elikagairik osasungarrienetakoa, opilak, zereal azukredunak, gozoak eta galletak baino gehiago



Gosaria da eguneko otordurik garrantzitsuenetakoa, eta egun osoan hartu behar diren kalorien % 20 eta % 25 artean eman behar ditu. Gaur egun, jaki-aukera ugaria aurki liteke gosaritarako, opil industrialak, galletak, bizkotxoak, magdalenak eta gozogintza-industriak merkaturatu dituen beste hainbat. Horiek guztiak baino hobea da, ordea, beti-betiko elikagai bat: ogia, alegia. Komeni da berriz ere dagokion tokia eskaintzea ogiari (naturala bada, askoz hobeki), eguna karbohidrato konplexu sorta on batekin hasteko, eta komeni da, halaber, lehen zerrendatu ditugun produktu horiek guztiak baztertzea, baita etxean eginak badira ere. Gainera, ogi motak eta ogitartean jartzeko osagaiak konbinatuz, gustu eta behar guztiei erantzuteko moduko gosariak presta daitezke: arina, kirolarien neurrikoa, energetikoa, kaltzio ugarikoa, zuntzez ongi hornitua, proteikoa edo begetarianoa. Gosari osasungarriak osatzeko proposamen berriak aurkitzea da helburua.

GUSTU ETA BEHAR GUZTIEI ERANTZUTEKO MODUKO GOSARIAK. Gosaritarako zer-nolako elikagaiak hautatzen diren, ezaugarri bat edo bestea izango du gosari horrek, eta beharizan batzuei edo besteei erantzungo die. Izan daiteke ogi arinarekin prestatua eta argaltzeko dieta egiten ari denarentzako aproposa, edo izan daiteke zuntz ugariko gosaria idorreria-arazoak dituenarentzat, edo oso proteikoa bestela, giharrak mantendu edo indartzeko, edo energetikoa ere bai, ariketa fisikoak edo lanak hala eskatzen badute. Ogi mota egokia aukeratzea bezain garrantzitsua da gainerako osagaiekin ere gauza bera egitea.



- **'Betiko' gosari osasungarria.** Etxe askotan, kafesne-zopak jenez hasi izan duten eguna urteetan eta urteetan. Gaur egun, zerealak botatzen ditu jendeak katilura, eta, funtsean, gure aitona-amonon zopa haien bertsio modernoa baino ez da hori; ez, ordea, haiena bezain naturala eta osasungarria. Izan ere, gosaritan jaten diren zereal askok azukre, gatz edo gantz ugari eduki ohi dute. Mante-nugai horiek indargabetu egiten dute elikagai baten elikadura-balioa, nahiz eta elikagai hori, berez, naturala eta osasungarria izan. Hori dela eta, ogi-zopen aldeko apustua egin behar litzateke asteko zenbait egunetan, eta haurrak ez aspertzeko, ogi motak alda daitezke: gaur mahaspasaduna, bihar fruitu lehorrak dituena, hurrena txokolate-pipitak dituena edo ■■■



- **Kaloriak kontrolatu nahi dituenak ere jan dezake ogia gosaritan**

■ ■ ■ ezti pixka batekin gozatua... Ez dio axola ogia bezperako bada edo gogortu egin bada egun batzuen buruan, esnetan beratuko da eta.

● **Gosari arinak.** Kaloririk kontrolatu nahi dituenak ere berdin-berdin jan dezake ogia gosaritan. Kopurua zaindu beharko du (xerra pare bat edo lau hatz lodi den zati bat hartu beharko du, gehien-gehienez), eta ogia zerekin laguntzen duen bai. Egoera horretan denak zuntz ugari duen ogia hautatu behar luke, kopuru bera janda ere, gehiago asetzen baitu; hor daude, adibidez, osoko irinarekin egina, hainbat zereal dituen, zekalez edo zahiz egina. Eta konbinatzeko, egun batean gazta freskoa jar diezaioke, huts-hutsik edo ezti pittin batekin edo marmelada apur batekin, edo tomatez igurtz dezake, edo oliba-olio birjina estraren tanta batzuk jarri.

● **Bihotzarentzat osasungarri izango dena.** Ogi txigortua izan daiteke, oliba-olio birjina edo tomate naturala emanda, edo iberiar urdaiazpiko xerra fin batzuekin, edo kontserbako arrinarekin (omega 3 gantz azido ugari izaten dute, eta nabarmen hobetzen dute gosarien elikadura-kalitatea eta gantzen izaera). Hauxe litzateke kalitate oneko gantzak dituen ogitarteko baten adibidea (gatz nahikotxo duenez hipertentsoei ez litzaieke komeni): osoko ogi begetala, iberiar urdaiazpikoarekin eta antxoekin, edo

ogi-xerra bat baratxuri, tomate, atun eta antxoekin. Beste aukera batzuk ere badaude, ez hain landuak, baina berdin gustagarriak: ogi txigortu xerra hegaluzearekin edo atunarekin, edo atunarekin eta bezperan jan gabe geratu diren berdura erre edo erregosiekin, edo atuna eta sardinak nahasita. Bihotzaren osasunari on egiten dioten gosarien sailean sartzekoak dira, halaber, landare-jatorriko margarina pixka bat (% 100 begetala) duten ogiak eta intxaurrekin edo fruitu lehorrekin eginak daudenak. Ogi mota horiek aurkitu ezin baditugu, irtenbidea erraza da: ogi zati bat hartu, eta 5 intxaurrekin edo hur sorta batekin lagundu.

● **Energia eta bizitasun askokoa.** Goizeko lanak kontzentrazio handia eskatzen badu, mugimendu zehatz eta ongi neurtuak, ikusmena adi-adi edukitzea edo ahalegin fisiko handia, bestelako ogi mota bat hautatu behar da. Ogirik naturalenak, ama legamiarekin eginak eta egur-labeen erreak, trinkoagoak izaten dira eta energia ugari ematen dute zati txikiak janda ere. Kontuan hartzekoak dira, era berean, mueslia edo mahaspasak dauzkaten ogiak ere. Halakoak oso ona geratzen dira, adibidez, ogi txigortuan tahina (sesamo-krema) zabaldu eta gainean ezti edo melaza pixka bat jarrita, eta energia asko ematen du, gainera.



■ Ahalegin fisiko handia eskatzen duten kirolean edo lanetan hobeki erantzuteko, gosaritan balio biologiko handiko proteinak hartzea komeni da

● **Begetarianoak.** Osoko ogiak edo zereal ugarikoak hautatuko ditugu, eta ogiaren tartekoan jartzen dugunak emango dio ukitu zapoetsu eta originala. Gozo ukitu eman nahi badiegu gosariari, ezti, zereal-melaza, etxean egindako marmelada edo konpota erabil dezakegu. Gosari begetariano gaziarekin hasi nahi badugu eguna, bezperatik soberan geratu diren berdurekin lagundu dezakegu ogia (labean erreak edo plantxan eginak, ahal dela), edo perretxikoak jar ditzakegu baratxuriekin. Gazta jaten duenak, berriz, gazta-xerra mehe bat jar dezake barazkien gainean, eta labean gainerre, edo tofua erabil dezake gaztaren ordez. Tofua aukera ona da gosaria proteinaz hornitzeko, eta errezeta egokiak izan daitezke ogia tomatearekin eta tofu-patearekin, edo ogia tofu-patearekin eta intxaurrekin.

● **Proteina gehigarriak gosaritik bertatik.** Ahalegin fisiko handia eskatzen duten kirolean edo lanetan hobeki erantzuteko, gosaritan balio biologiko handiko proteinak hartzea komeni da. Animalia-jatorriko elikagaiak izaten dituzte mantengai horiek: iberiar urdaiazpikoak, arrautzak edo tortillak, atunak, hegaluzeak, antxoak edo sardinak. Urdaiazpikoz eta gaztaz egindako sandwich mistoa, arrautza-tortilla egin berria edo bezperako patata-tortilla, urdaiazpiko egosiz eta tortillaz egindako sandwich begetala, arrautza gogortua daraman sandwich begetala edo mistoa, arrautza-ogitartekoa, oilaskobularki errea edo plantxan egina ogitartean... ■

GEHIAGO JAKITEKO
www.consumer.es

