

Denborak jan digu gosea

Asti faltak ez gaitu eraman behar elikadura desegokia egitera, badira-eta azkar asko presta litezkeen plater gustagarri eta osasungarriak

Zerrenda luzea osa daiteke arrazoi eta aitzakiek: denbora falta zai-gula otorduak prestatzeko, ez dugula maite sukaldean aritzea, hozkailua hutsik dagoela, erosketak egiteko astirik gabe gabiltzala... Egoera horiek maiz-maiz gertatzen badira, baliteke, erosotasunagatik edo erosokeriagatik, gure otorduak nolanihi prestatzeko joera hartzea eta behin eta berriz plater prestatuetara jotzea, frijitukiak sarri-sarri erabiltzea edo are janari lasterrez asetzea gure beharriaz. Horrek, baina, eragin nabarmena izan dezake gure osasunean. Otordu inprobisatu horiek energia, gantz eta gatz ugari izaten dute gehien-gehienean; ez litzateke harritzekoa izango kilo batzuk hartzea, parametro biokimikoen gorabeherak agertzea (kolesterol, triglizeridoak, glukosa, azido urikoa...) eta arteria-tentsioa igotzea. Sukaldean aritzeko edo jateko denbora gutxi izatea, bistan da, eragozpen bat da, baina badago hori gainditzeko modua baldin eta, platerak prestatzerakoan, ezaugarri jakin batzuk aintzat hartzen baditugu: ongi osatuak egon daitezela elikaduraren ikuspegitik, gustagarriak izan daitezela, norberaren gustu eta lehentasunetara egokitzeko modukoak eta norbera asetzeko bezain trinkoak. Hona hemen helburu hori lortzeko lagungarri izan daitezkeen lau ideia.

Ogitartekoak: hirurekin bat

Ogitarteko on bat aukera egokia izan daiteke otordu bat egiteko eta gure gorputzak behar dituen mantengai energetiko guztiak kopuru egokietan hartzeko (karbohidratoak, proteinak eta gantzak). Horretarako, elikagai multzo bakoitzaren barrenean kalitate gehien dutenak bereiztea da gomendia. **Ogia**, adibidez, askotarikoa izan daiteke, baina, ahal dela, osokoa, zereal anitzekoa



edo haziz egina hautatzea komeni da, eta, hartara, karbohidratoak emateaz gain, zuntza eta mineralak ere emango ditu. Ogi-xerra bat, 40 gramokoak, burruntzalia bete arroz, pasta edo lekale adina da kaloriatan, eta datu hori har daiteke abiapuntutzat, norberak plateretik zenbat jaten duen ikusi, eta horren arabera ogitartekoa prestatzeko. Ogi tartean zer jarri erabakitzeke orduan, **kalitatezko proteinei** eman behar zaie lehentasuna: haragi giharrak, arraina edo arrautza, landare-jatorriko proteinak (tofu, seitana...), aldian-aldian horiek txandakatuz, errepikorra ez gertatzeko. Mantengai erregulatzaileak ere hartu behar izaten dira (bitaminak, mineralak eta zuntza), eta **berdurak** dira horretarako elikagirik aproposenak, **erreak** edo **erregosiak**



(kuiatxoak, tipula, tomateak, piperrak, txanpinoiak edo perretxikoak...), edo **entsalada gisa** nahi bada (letxugak, tomate xerrak, tipula uztaiak, azenario hariak...).

Hona hemen www.consumer.es helbidean ageri diren zenbait errezeta: zereal anitzeko ogia, tartean berdura erreak, indioilarra eta Edam gazta dituela; ogi hori bera seitanarekin eta berdura erregosiekin; edo osoko ogia, tartean begetalak eta izokin ketua sartuta.

Lekaleak eta zerealak: plater bakarra, trinko-trinkoa

Plater bakar hori osatzeko, lekale bat, zereal bat eta barazki batzuk konbinatzea komeni da, eta oliba-olio sorta batekin ontzea. Ez da behar osagai gehiagorik ongi elikatuta egoteko eta



ordu batzuetarako asetzeko. Errezeta horiek erraz samar egitekoak dira, eta, horrexegatik, eltzekari handi bat prestatzea da onena, eta zenbait egunetarako errazioak ateratzea. Prestatzeko orduan, presioko eltzean azkarrago egingo dira lekaleak, eta tarte horretan, bereiz egosiko ditugu zerealak. Zereal mota bat baino gehiagorekin proba daiteke, eta platerak zertxobait aldatu: lekaleak arrozarekin, kuskusarekin, fideo-pastarekin edo ezohikoagoak diren beste batzuekin (mijoa, polenta...). Badago lekaleak kontserban erosteko aukera; bere horretan zerbitza daitezke edo beste zenbait osagaik lagunduta, eta plater trinko eta osasungarriak egiteko modua ematen dute.

Errezeta batzuk beti-betikoak dira: garbantzuak berdura eta fideoekin;

dilistak arrozarekin; burritoak (arroz tortillak frijolez beteak)... Eta proposamen originalagoak ere presta daitezke: ilarrak kinuarekin; kuskus-entsalada dilistekin, olio-ozpinetan; mijoa fruitu lehorrekin...).

Janari-hondarrak: irtenbide ona horientzat ere

Europako Batasunean bizi den hiritar bakoitzak urtean 180 kilo janari alferrik galtzen ditu, eta hondakin horren guztiaren ia erdia etxeetan sortzen da. Janari-hondar horiei modu seguruan probetxu ateraz gero, elikagaiak aurrezteaz gain, otordu bat ere presta daiteke aski denbora gutxian.

Pastak eta arrozak zapore neutroa dute, eta osagai ugarirekin nahasteko aukera ematen dute horrexegatik. Plater original askoak egin daitezke horrela, zapore handikoak eta testura atseginekoak, eta elikagarriak ere bai, jakina. Albondiga batzuk soberan geratu badira, edo atun erregosiaren zati bat edo haragi gisatuarena, ongi xehatu eta arrozari eta pastari erants dakioko osagarri proteiko gisa. Berdura erregosi batzuekin ere jar daitezke, edo tomate-saltsarekin. Arrain-kontserbak ere (sardinak, antxoak, atuna, berdela...) aukera onak dira plater trinkoak prestatzeko. Arroza eta pasta 10-15 minutuan egosten dira, ondoren kontserbako arraina erantsi, eta prest dago otordua. Bezperan soberan gelditu diren janari-hondarrekin hainbat plater egin daitezke; hona hemen proposamen batzuk: espagetiak, muskuilu, ganba eta atunarekin; makarroiak bolognar erara; arroza, curry eran egindako oilaskoekin; babarrun zuriak bakailaoekin; dilistak txipiroiekin; patata-ensaladilla, izokinarekin eta aguakatearekin...

www.consumer.es



JANARI PRESTATUA: KALITATEARI ERREPARATU

Elikadura-industriari eskaintza zabala du aurrez prestatuta datozen produktuetan. Batzuk jateko prest etortzen dira eta beste batzuk lan pixka bat behar izaten dute. Aukera horiek oso erosoak gertatzen dira sukaldean aritzeko denboraz larri dabilenarentzat. **Badira zorroan datozen entsaladak (garbituta, zatituta eta gatzozpindu eta jateko prest egoten dira), eta badira prestatuta datozen platerak ere, ireki, berotu eta jan besterik egin behar ez direnak: arrozak, lekaleak, pastak, haragi edo arrain prestatuak, patata-tortillak... Eta badago aukera, halaber, menu oso eta orekatu bat hautatzeko ere, lehen platera, bigarrena eta postrea dituen, dietistek eta nutrizionistek diseinatu eta dieta orekatuaren irizpideak betetzen dituen. Aurrez prestatuta datozen produktuekin elikadura benetan osasungarria egiteko, kalitaterik onenekoak hautatu behar dira, naturalenak, gutxien prozesatuak daudenak eta gehigarri gutxien dituztenak.**