

Itsas bazterreko TXOSNAK

Hondartzetan izaten diren salgune edo txosnetan, berez, ez da zertan okerrago jan, baina irizpide egokiz hautatzea komeni da, eta menu orekatuak egitea egunero



Porrrak kostaldean igarotzen dituenarentzat, hondartza izaten da leku nagusia, eta hondartzan, ura, harea eta eguzkia ez ezik, txosna edo salguneak ere garrantzitsuak dira. Orain, gainera, eztabaida-iturri bihurtu dira, Kostaldeari buruzko Legearekin, itsas bazterretik hurbilen daudenak kendu egin nahi ditu-eta administrazioak. Aire zabaleko *ostatu* horietan, etxean bezalatsu jaten da, platerak elikadura-ezaugarri berberak izaten dituzte, eta antzera prestatzen dituzte, baina hobeki sartzen zaizkigu guri, etxetik kanpora itsas bazterrean, eguna hondartzan pasatu ostean. Jaki berdintsuak izaten dira leku gehienetan, arrain frijitua, paella, gazpatxoa eta entsaladak, eta edateko ere, askori gorputzak eskatzen dion hori, sangria, ardoa gaseosarekin edo edozein freskagarri. Hondartzak gosetu egiten gaitu, egarritu ere bai, eta tentagarria izan liteke goiz erditsuan olagarro errazio bat hartzea, garagardo pitxer fresko-freskoa lagun duela. Halakoetan, inor gutxik pentsatzen du zer olio mota erabiliko zuten, zenbat gatz botako zioten edo zenbat kaloria emango dizkigun. Dena den, hondartzako txosna horietan jatea, berez, etxean egitea bezain osasungarri izan daiteke. Ongi hautatzen jakitea da kontua. Horregatik, oso aintzat hartzekoak dira EROSKI

CONSUMER-eko elikadura-adituen esanak: menu orekatuak aukeratzen eta osatzen ikasi behar da. Plater ugari eskaintzen dituzte hondartzan inguruko txosnek euren kartan edo *arbelean*, eta horiei ongi erreparatzea da lehen pausoa.

HONDARTZAKO SALGUNEETAN JATEKO AHOLKU OSASUNGARRIAK. Arrainak. Sasoiako arraina eta itsaskia oinarri duten plateretan, era askotako goarnizioak jar litezke, baina barazkiz hornituz gero, modu egokia izan liteke *Egunean bost aldiz* izeneko kanpainarekin bat egiteko; mundu mailako ekimen horrek proposatzen du, egunean, bost barazki zatiri edo bost fruta zatiri dagokion kopurua jan dezagula. Salgune horiek, gainera, itsasotik gertu egoten direnez, leku egokiak izan daitezke arrain ona jateko eta haurrak arraina jatera ohitzeko. Arrainak, itsas-iek eta horien eratorriek, kalitate oneko proteinak izaten dituzte ugari, eta omega 3 eta omega 6 motako gantz azidoak ere bai, eta hainbat mineral (fosforoa, potasioa, kaltzioa, magnesioa, burdina, iodoa...). Eta, horrez gain, era askotako bitaminak eduki ohi dituzte: B1, B2, B3, B12, A eta D. Horregatik guztiagatik, astean hirutan jan behar da arraina, gutxienez.

Salgune batzuetan, bizirik izaten dituzte arrainak, eta bezeroak hautatzen du zer nahi duen, edo orduantxe arrantzatu duten alea erakusten diote. Halakoetan, ez da galdetu beharrik izaten arraina freskoa ote den. Komeni da orotaraztea, hala ere, zer eratako testura iza-



ten duen arrain freskoak: trinkoa ■■■ eta sendoa izaten du mamia; egunetan hozkailuan egon denak, aldiz, mami lehorra eduki ohi du, eta ez hain zaporet-sua, begiak zertxobait zapalduta izaten ditu (forma konbexua), eta begi-niniak beltzak.

Maionesak eta saltsak. Ez da fidatu behar saltsa gehiegiz hornituta dauden platerekin, alioli erako saltsekin, edo maionesekin, adibidez. Agian, beste elikagai batzuen freskotasun falta esaltzeko erabili izango dituzte. Salgune horiek, bestalde, ontzian datorren maionesa erabili behar dute, eta etxekoa bada, arrautza pasteurizatuarekin egina izan behar du. Elikadura-toxikazioak saiheste aldera, 1991. urteaz geroztik, Espainiako jatetxeek eta gisakoek ezin dute arrautza gordina erabili maionesa egiteko.

Patata tortilla. Maionesarekin gertatzen den bezala, tortillak egiteko eta



■ Saltsa gehiegiz hornitutako platerekin, kontuz: maionesak edo alio erako saltsek beste elikagai batzuen freskotasun falta



■ ■ ■ arrau-tzarekin egindako nahas-kiak presta-tzeko, produktu pasteurizatu bat erabili behar dute ("huevina" esaten diote gaztelaniaz). Arrautza freskoekin egin nahi badute, 75 °C-tik gorako temperatura harrapatu behar du elikagaiak leku guztietan; hau da, erabat mamitu behar du. Hori ezin bada lortu, arrautza erako produktu pasteurizatu hori erabili behar da. Arrautza edo haren eratorriren bat daukaten platerak, edo zuringoa bakarrik dutenak edo gorringoa bakarrik, ezingo dira egon 8 °C-tik gorako temperaturan, eta prestatu ondoren, 24 orduz gorde ahaliko dira, gehienez. Bezperako tortilla jatea, beraz, ez da segurua, baldin eta ez baditu betetzen baldintza horiek.

Olibak edo patata frijituak? Biek ere gatz asko dute, eta energia ugari ematen dute (landare-gantzen bitartez, nagusiki). Hamar oliba berdek, hezur eta guztikoeak (60 gramo inguru izango lirateke), 66 kaloria ematen dituzte, oliba beltz kopuru berak ematen duenaren erdia, eta patata frijitu zorro batek baino hiru aldiz gutxiago (30 gramo izaten di-

tu zorroak, eta 165 kaloria ematen ditu). Kopuru txikitetan jateko elikagaiak dira, gehiegikeriarik egin gabe. *Light* erako patata frijituak dezente kaloria gutxiago ematen dituzte (% 15-30 gutxiago), baina kaloria ugariak dira horiek ere. Olibek badute abantaila bat pataten aldean: euren gantza osasungarria da, gantz azido monosaturatugabeak izaten dituzte-eta ugari; patatekin, aldiz, beti ez da jakiten zer olio erabili duten frijitzeko. Bestalde, gatz mordoak izaten dute olibek eta patatek, eta, beraz, ez dira batere onak hipertentsioa daukatenentzat eta bihotzeko arazoekin ibiltzen direnentzat.

OGITARTEKOA: OSO NOIZBEHINKA.

Hondartzako salgunen jaki zerrendan, aparteko lekua hartzen dute ogitartekoak eta sandwichek. Patata tortilla, barazkiak eta atuna, urdaiazpikoa eta tomatea, oilasko paparra, gazta, txibiak, txahalkia... zer ez dute sartzen ogi tartean. Karbohidrato ugari ematen dute ogitartekoak (ogiagatik, noski), eta kalitate oneko proteinak ere bai (haragi eta arrainenak), eta horiei esker, ongi samar igaro ditzakegu bazkari edo afari osatu bat egin bitarteko orduak. Ogitartekoen ogiak ematen duen energia, karbohidrato konplexu eta almidoi gisan ematen digu (zuntz moduan ere bai, osoko irinez egindako ogia bada); proteina batzuk ere ematen ditu, eta gantz, mineral eta bitamina zenbait. Garrantzi gehien, hala ere, tartekoak du, barrenekoak, alegia: oilasko edo indioilar paparra, esaterako, askoz hobe da pateak edo txorizoa baino, eta latako atuna ere bai, edo urdaiazpiko xerra bat tomatearekin. Gantz, gatz eta kaloria gehien duten produktuak kopuru txikitetan jatekoak dira, eta noizean behin. Ogitartekoak, dena den, gustagarriak eta praktikoak izanda ere, ezin dira bihurtu ohiko plateren orde; plateretik jaten jarraitu beharra dago, nagusiki, bestela utzi egingo gero-eta elikagai ezinbesteko batzuk hartzei: barazkiak, lekaleak, haragia eta arraina.

Nola jan ongi hondartzako salguneetan

- Salguneetan ere egin daitezke otordu osasungarriak; plater eta jaki fresko eta arinak hautatu behar dira, entsaladak, zopa hotzak, gazpatxoak eta salmorejoa. Pintxoak eta ogitartekoak oso noizbehinka jatekoak dira.
- Arroz plater bat edo fideua bat, haragiz edo arrainez hornitua badago, eta barazki lagundua, oso egokia izan daiteke; entsalada batekin osatuz gero, eta postrerako fruta hartuta, otordu bikaina egingo dugu.
- Arraina gordirik edo gutxi eginda jatea arriskutsua izan daiteke, gerta baitaiteke Anisakis simplex izeneko parasitua edukitzea. Elikadura-nahasmenduak eta alergia-erreakzioak eragiten ditu. Arraina era horretan jatekotan, izoztu egin behar da lehenik (legeak hala egintzen du, eta guk ere horixe eskatu behar dugu).
- Maionesak ez du izan behar etxean egina, potoan saltzen dutena baizik, eta tortillek ongi mamituta egon behar dute, edo arrautza pasteurizatuz eginak bestela. Saihestu egin behar da oportetan salmonellosia harrapatzea.
- Freskagarriak hartzekotan, ahal dela, light motakoak hartu: antzeko zaporea dute, kaloria gutxiago eta azukrerik ez.
- Zenbait izozkik eta postre gozok hainbat kaloria, azukre eta gantz saturatu izaten dituzte, eta neurrian jatekoak dira, noizean behin.
- Garagardoak, sangriak eta ardo gaseosadunak ez dute izaten alkohol asko, baina badute zertxobait, eta kaloriak ere badituzte; horregatik, horiei ere neurria hartu behar zaie, osasuna eta segurtasuna arriskuan jarri gabe.
- Salguneak osasun arloko betebeharrak betetzen dituela ziurtatu behar dugu, eta langileek betetzen dituztela higieneko oinarriko arauak.

KALORIAK KONTATU

Hondartzako salguneetan gehien jaten diren jaki eta platerak zenbat kaloria ematen duten jakiteko, lagungarri gerta daiteke taula hau.

ELIKAGAI ERRAZIOA (gramoak eta/edo mililitroak)	ENERGIA (kaloriak)
Patata minak (300 g patata) + Itsaki saltsa (100 g)	867 + 580
Arrain frijitua (200 g)	422
Oliba berdeak, hezurarekin (15 ale, 60 g)	66
Mantxako gazta (10 zatitxo, 50-75 g)	207 - 311
Kroketak (4 ale, 100 g)	186
Txipiroiak edo txibiak (10 ale, 100 g)	191
Ogia (xerra bakoitza, lau hatz lodi)	94
Freskagarria: botila (225 ml) / lata (300 ml)	90 - 120
Ardoa gaseosarekin, basoa bete (200 ml)	95
Sangria, basoa bete (200 ml)	142
Garagardo: 1/5 garagardo (200 ml)	66

Datuen iturria: Tablas de medidas caseras de alimentos.

(Etxean elikagatzeko neurrien taula). Jordi Salas Salvado. Ed. Masson.

EZIN DA ZERNAHI ONARTU.

Elikadura-higieneari dagokion araudia bete behar dute elikagaiak eta edariak eskaintzen dituzten salgunek, eta Arriskuen eta Kontrolgune Kritikoaren Análisiak (APPCC) ezartzen dituen printzipioen arabera jardun. Era berean, higie-ne-jarduera onak eta garbiketa- eta desinfektatze-programak ezarri behar dituzte, eta izurriak kontrolatzeko programak eta prebentzio-tratamenduak ere bai. Eta langileek, behar bezala prestatuak egon behar dute elikadurak eskuztatzeko eta elikagaien arloko segurtasuna zaintzeko. Administrazioak esaten du kontrolpean dauzkala saltoki horiek, eta ikuskatu ere egiten dituztela horiei lotutako hainbat alderdi: garraioa eta elikagaien kontserbazioa (ez da eten behar hotz-katea), egoitzaren azpiegiturak eta langileen prestakuntza. Kontsumitzaileei, dena den, adi egotea komeni zaie, eta jatekoa ematen duten salguneak izanik, zerbitzu egokia eman dezatela ez ezik, jarduera ere egokia izan dadila eskatu behar dute. ■



GEHIAGO JAKITEKO
www.consumer.es