

Txikia bai, eskasa ez

Otordu arteko mokaduak orekan egon daitezzen elikadura on, gustagarri eta osasungarriarekin, zaindu egin behar da zer eta zenbat elikagai hautatzen den eta zer-nolako edariekin laguntzen diren

Uda sasoia berezia izaten da. Gainerako urtaroeke adina irauten du, gutxi gorabehera, baina eguraldia lagun izaten dugu, eta elikaduraren ikuspegitik gainezka egiten du eskaintzak: berdura eta barazki askotarikoak, fruta gozo eta mamitsuak, eta arrain eta itsaski freskoak. Eta hainbeste jakirekin, egun osoa jaten ematen dugu ia. Ohiko otorduez gain, tarteko orduetan ere mokadutxoak egiteko joera izaten da: bazkaldu aurretik, ogitarteko bat hondartzan edo pintxo batzuk ostatueta, eta afaldu aurretik, fruta atal bat edo bi... Aperitiboak izaten dira, mokadutxoak, gosea arintzeko batzuetan eta gosea egiteko besteetan. Gustagarriak izaki, zaila izaten da neurria hartzea, baina komeni da gehiegikeriarik ez egitea. Horretarako, lagungarria izaten da banakako ontzixotetan prestatzea, edo koilara txikietan, edo txigorki txikien gainean jarrita aurkeztea.



Aukera ugari izaten da otordu nagusiaren aurretik edo otordu artean mokadutxo bat hautatu eta prestatzeko, beti ez da zertan jan saltsa gantzatsuz egindako aperitiboak (patata minak), frijituak (kroketak, ganbak eta antzekoak), edo ostatueta eta hondartzako saltokietan ematen dituzten betiko tortillak. Badago modua osasuna arriskuan jarri gabe gozatzeko ere, mokadu goxoak eginez.

Ozpinkiak, gosea egiteko

Ozpinkiak, mokadu bat egiteko ez ezik, digestioa bizkortzeko ere onak dira, gosea egiteko balio dute eta; horretaz gain, kaloria gutxi ematen dituzte. Ozpinki askotarikoak (tipulina, luzokertxoak, azenarioa, azalorea eta olibak) nahastu dituzten aperitiboak egokiak dira otordu nagusia iritsi bitartean jateko. Horiek janda, urdaileko urinak jarioan hasten dira, eta urdaila prestatu egiten da ondoren etorriko den otorduaren digestioa egiteko.

Itsas zaporeko aperitiboak

Itsasoko elikagaiekin aperitibo gustagarri bat prestatzeko, arrain eta itsaskirik freskoenak hautatzea komeni da. Horrela, itsasoak ematen duen zaporea nagusituko da, eta ez zaio saltsa gantzatsurik jarri behar (maionesa, saltsa arrosa, tartariarra edo alioli delakoa). Saltsa horiek, kaloriak eta gantzak ugaritzeaz gain, estali egiten du elikagaiaren berezko zaporea.

Honako hau izan daiteke aperitibo on baten adibidea: oliotan egon den *hegaluze* edo *hegalabur zati* bat,

arrautza gogortu erdiaren gainean edo patata egosi xerra lodi baten gainean jarria, eta gainetik, otarrainka edo antxo bat eta oliba bat. Hegaluzearen orde sardinak edo antxoak ere erabil daitezke, edo izokin edo bakailao ketua, biribilean jarrita.

Itsasoko fruituen mokadutxoak: uda sasoia ezin egokiagoa da txibia tipuleztatuekin egindako kazolatxo bat eskatzeko ostatuan edo norberak prestatzeko etxean, edo muskuiluak edo txirlak, era batera edo bestera prestatuak (lurrunetan, saltsa minarekin, itsas erara, baratxuriz eta perrexilez erregosiak...), edo karramarro- edo itsaski-koktela, olio-ozpin saltsa freskagarri batek lagunduta.

Uda da *antxoaren*, *sardinaren* eta *hegaluzearen sasoia*. Arrain ezin gozoagoak dira frijituta jateko, aurrez marinatuta, eskabetxean edo txingarretan eginda.

Ogian emateko *pateak*: arraina bere horretan xehe-xehe eginda edo zertxobait arinduta tomatearekin, berenjenarekin edo piper gorriarekin, eta gazta freskoa edo tofua lagun duela eta limoi-ur pixka bat erantsita, pate goxo-goxoak egin daitezke ogian emateko.

Olagarro egosiak aukera ematen du denbora gutxian plater errazak prestatzeko: galiziar erara, berdurekin erregosita edo olio-ozpinetan.

Otarrainkaz egindako *brotxetatxoak* ere oso onak eta arinak dira, tartean zapoa edo olagarroa dutela, eta txibia ere bikaina geratzen da baratxuriz eta perrexilez ondu eta izokinarekin.



Bi zaporeko brotxetak, 'gozoak eta gaziak'

Sasoiko fruitak erabat helduta daudenean, gozo ukitu nabarmena izaten dute, eta oso egokiak izaten dira polo naturalak egiteko, edari izoztuak edo jogurtarekin nahasitako izozkiak. Errezeta horiek udako aperitibo freskoak dira, egarria eta gosea baretzeko balio dutenak otordutik otordurako tartetan.

Brotxetak egiteko fruitak soilik erabiltzen badira, gozo ukituko aperitibo aterako da, non eta fruitak ez dauden marinatuak, piperbeltzarekin eta olio-ozpinekin (azidotasun neurtua eduki behar du). Modu original horretan, fruta zati gozoak (marrubiak, melokotoiak, udare umotuak edo sagarrak) elikagai gaziaren tartekatuta daitezke. Hauxe izan daiteke adibide bat: oilasko pikante brotxeta, marrubi marinatuarekin edo oilasko edo txerri-azpizuna eta barazkiak txandakatzen dituen (kuiatxo, piperra, cherry tomate), sagar-kremaz lagundua.

Fruitu lehorren eta fruta lehortuen koktela

Aholku osasungarria da oso fruitu lehor eskukada bat jatea, baita egunero ere (25 gramo inguru); fruitu lehor horiek berezko egoeran egotea komeni da, frijitu gabe edo bestelako prozesurik jasan gabe. Aperitibo gisa fruitu lehorren eta fruta lehortuen koktel bat zerbitzatzea izan liteke gomen-dio hori betetzeko modurik errazena, edo kakahuete batzuk jartzea azal eta guzti.

www.consumer.es

ONAR DIEZAI OGUN PLAZERTXO BAT GEURE BURUARI

Bazkaldu edo afaldu aurretik zerbait jateko ohiturari eustea, nahiz eta dieta egiten aritu, osasungarria da gorputzarentzat eta buruarentzat, eta are gehiago lagunekin edo familiakoekin elkartzeko une goxo gisa bizi badugu. Psikologian adituek diotenez, elikadura osasungarriak dituen betebeharrak etsi gabe jarraitzeko, uste osoarekin, funtsezkoa da alderdi emozionala zaintzea.

Dena dela, otordu arteko mokaduak orekan egon daitezzen elikadura on, gustagarri eta osasungarriarekin, zaindu egin behar da zer eta zenbat elikagai hautatzen den eta zer-nolako edariekin laguntzen diren, bestela gerta baitaiteke ez izatea hain osasungarria ere.

Mokadutxoak egiteko aurkeztu ditugun proposamenak oso ongi sartzen dira elikadura osasungarriaren eta orekatuaren barnean; egokiak dira pertsona guztientzat, eta gehienei gustatzeko modukoak dira. Edariei dagokienez, ongi pentsatu behar da zein den aukera onena. Hona hemen proposamen batzuk:

- Ura, fresko-freskoa, izotzarekin edo burbuilekin, huts-hutsik edo limoi edo laranja xerra batzuekin lagundua.
- Etxean egindako limoi-edaria edo laranja-edaria: ur freskoa (edo gasduna) hartu, eta fruta-zukua eta fruta zatiak edo xerrak botu (azukre-rik ez).
- Tonika ere erabiltzen da aperitibo gisa, kinina izeneko osagaia duelako, baina edozein freskagarrik adina azukre eta kaloria dauzka. Aukera ona izan liteke 'light' motakoak hautatzea, azukre erantsirik gabeak.
- Alkohola duten edarrietan, graduaziorik apalenekoen artean, ardo beltz on bat, zurito bat, sagardo pixka bat eta cava kopatxo bat (extra brut edo brut nature) hauta litezke aperitibo laguntzeko, baldin eta osasun-arrazoiren batek edo arrazoi dietetikoren batek galarazten ez badu.