

# Sasoiko menua

“San Simon eta San Juda, joan da uda, eta negua heldu da”, dio abestiak. Neguaren aurretik, dena den, udazkena barreiatuko da han eta hemen, eta gure gorputzak sasoiko egon beharko du. Horretarako, zer hobea sasoiko elikagaiak eta betiko errezetak baino. Udazkenerako menuetan, leku berezia hartu behar lukete azak eta haren familiako barazkiek: azalorea, brokolia, Bruselako aza... Guztiek ematen dute ugari C bitamina eta azido zitrikoa (bitamina horren indartzailea da). Hilabeterik hotzenetan maiz samar janez gero, immunitate-sistemak hobeki erantzungo du. Udazkenak beste elikagai batzuk ere ekarri ohi ditu, irasagarra eta udarea, adibidez, fruten artean, eta fruitu lehorrak ere bai: intxaurreak, almendrak, hurrak, gaztainak eta pinaziak. Guztiek ere ur gutxi eta gantz ugari izaten dute, eta erregai ezin hobea dira gure gorputzak egunerokoari erantzun diezaien.

## Zenbat kaloria behar ditugu egunaren buruan?

|                      | Kaloria guztien %         | Gure proposamena  | Kalorien %      |
|----------------------|---------------------------|---|-----------------|
| <b>GOSARIA</b>       | % 20-25<br>(400-500 kcal) | - Jogurt likido natural azukreduna<br>- Mueslia                                       | % 20 (400 kcal) |
| <b>HAMAIKETAKOIA</b> | % 5-10<br>(100-200 kcal)  | - Arana eta kakahuete<br>txigortu sorta bat   | % 10 (200 kcal) |
| <b>BAZKARIA</b>      | % 30-35<br>(600-700 kcal) | - Aza entsalada*<br>- Tournedo irasagar saltsarekin*<br>- Udare eta gaztaina konpota* | % 32 (643 kcal) |
| <b>ASKARIA</b>       | % 5-10<br>(100-200 kcal)  | - Kafea, jogurtezko magdalenekin  | % 10 (200 kcal) |
| <b>AFARIA</b>        | % 20-25<br>(400-500 kcal) | - Udaberriko biribilkiak<br>- Urraburua baratxuriekin<br>- Ogia eta fruta             | % 25 (500 kcal) |
| <b>GEHIENEZ</b>      | 2.000 kcal                |   |                 |

(\*) Aldizkari honetan prestatu eta azaldu ditugun platerak

### Lehen platera

BRUSELAKO AZEKIN  
EGINDAKO ENTSALADA



### Bigarren platera

TOURNEDOA  
IRASAGAR-SALTSAREKIN



### Postrea

UDARE KONPOTA  
GAZTAINA ERREEKIN



### Lehen platera

BRUSELAKO AZEKIN EGINDAKO ENTSALADA

4 Erraza | 10'-15' | 10-20



#### Osagaiak:

- 600 g Bruselako aza
- 50 g hur
- 40 ml sagardo-ozpin
- 10 ml oliba-olio
- 60 g maionesa
  - Intxaurre muskatua
  - Gatza

#### Nola prestatu:

Garbitu azak, eta kendu zurtoinarene bukareko zatia. Jarri eltze batean ura irakiten, gatzarekin eta oliba-olio pittin batekin, eta egosi 10 minutuz (edo guritzen diren arte). Xukatu ura eta utzi epeltzera. Ondoren, ondu entsalada baten gisan, osagai guztiak jarrita: ozpina, maionesa eta intxaurre muskatua. Apaintzeko, zerbitzatu aurretik, erantsi hur xehatu batzuk. Maionesa erabili nahi ez duenak oliba-olio birjina estra jar diezaiok.

#### Ohar dietetikoak:

Erraz egiteko errezeta da, eta nutrizio-balio handikoa. Azek ugari ematen dituzte bitaminak (C bitamina, folatoak, A probitamina eta B multzoko bitaminak) eta mineralak (potasioa, fosforoa eta magnesioa), eta zuntza ere dezente; hori dela eta, oso egokia da sasoi honetan jaki horri toki bat egitea gure dietan. Konposatu sulfuratuen eraginez izaten du azak zapore berezi hori, eta herdoilaren aurka egiteko gaitasuna ere badute konposatu horiek. Hurrak ere badituzte, mantengai erregulatuak eta herdoilaren aurkakoak nabarmentzen dira plater honetan, eta egokia da, beraz, zenbait gaitzi aurre hartzen laguntzeko eta aurre egiteko.



**Badakizu semaforoak nola funtzionatzen duen?** Koloretan adierazten du errezeta bakoitzak osagai bat kopuru altuan, ertainean edo baxuan ematen duen. Kaloriei eta Osasunaren ikuspuntutik garrantzitsuen diren elikagaien buruzko informazioa ematen du: azukreak, gantza, gantz saturatua, gatza eta zuntza. Errezetetan, normalean, kolore horia nagusitzen da, plater bakoitzak elikagai hori eguneko Kopuru Gomendatuarekiko kopuru altuan ematen duelako. Desberdina da semaforoa elikagai bakarrena egin edo errezeta batena. Kaloria kopuruagatik eta errazioaren neurriagatik bazkari edo afarirako plater nagusi moduan pentsatuta daude. ● **Kolore berdeak:** elikagai horren EGKren % 10etik behera ematen du (kopuru txikia). ● **Kolore horia:** EGKren % 10 eta % 35 artean ematen du (kopuru ertaina). ● **Kolore laranja:** EGKren % 35etik gora ematen du (kopuru altua).



\* heldu baten Eguneroko Kopuru Gomendatutik (EGK)  
\*\* zuntza gehiegi jateak ez du kalterik egiten, beraz, beti da ona



## Bigarren platera

TOURNEDOA IRASAGAR-SALTSAREKIN ETA BASOKO FRUTEKIN

4 | Erraza | 20'-30' | 10-20



### Osagaiak:

- 600 g txahal azpizuna
- 100 g tipula
- 100 g irasagar
- 100 ml esne-gain
- 60 ml oliba-olio
- 100 g masusta
- 100 g mugurdi
- Gatz pittin bat

### Nola prestatu:

Jarri tipula zartaginean, su ez-tian, eta guritu denean, erantsi irasagarra, estali urez eta utzi egosten 15 minutuz. Ondoren, birrindu guztia, iragazi eta erantsi esne-gain pixka bat. Eman egosaldi bat saltsari, eta bota gatza, norberak nahi bezala geratu arte. Egin azpizuna plantxan, alde bat eta bes-tea arin-arin, eta eman gatza eginda dagoenean. Aurkeztu azpizuna plateran, irasagar saltsa eta basoko fruta batzuk lagun dituela.

### Ohar dietetikoak:

Txahalaren azpizuna haragirik gihartsuene-takoa da, eta gustagarria oso testura leuna eta zapore atsegina duelako. Balio biologiko handiko proteinak ematen ditu. Errezeta honetan, irasagar saltsak laguntzen du txahalkia, eta gozotasun ukitu bat ematen dio platerari. Basoko frutek, berriz, ukitu azido berezia ematen diote. Plater hau proteinaz ongi hornitua dago, eta saltsa kopuruaren arabera, kaloria gehiago edo gutxiago izango ditu. Saltsa arindu nahi bada, esne-gainik gabe egin daiteke.



## Postrea

UDARE KONPOTA GAZTAINA ERREEKIN

4 | Erraza | 50'-1h | 5-10



### Osagaiak:

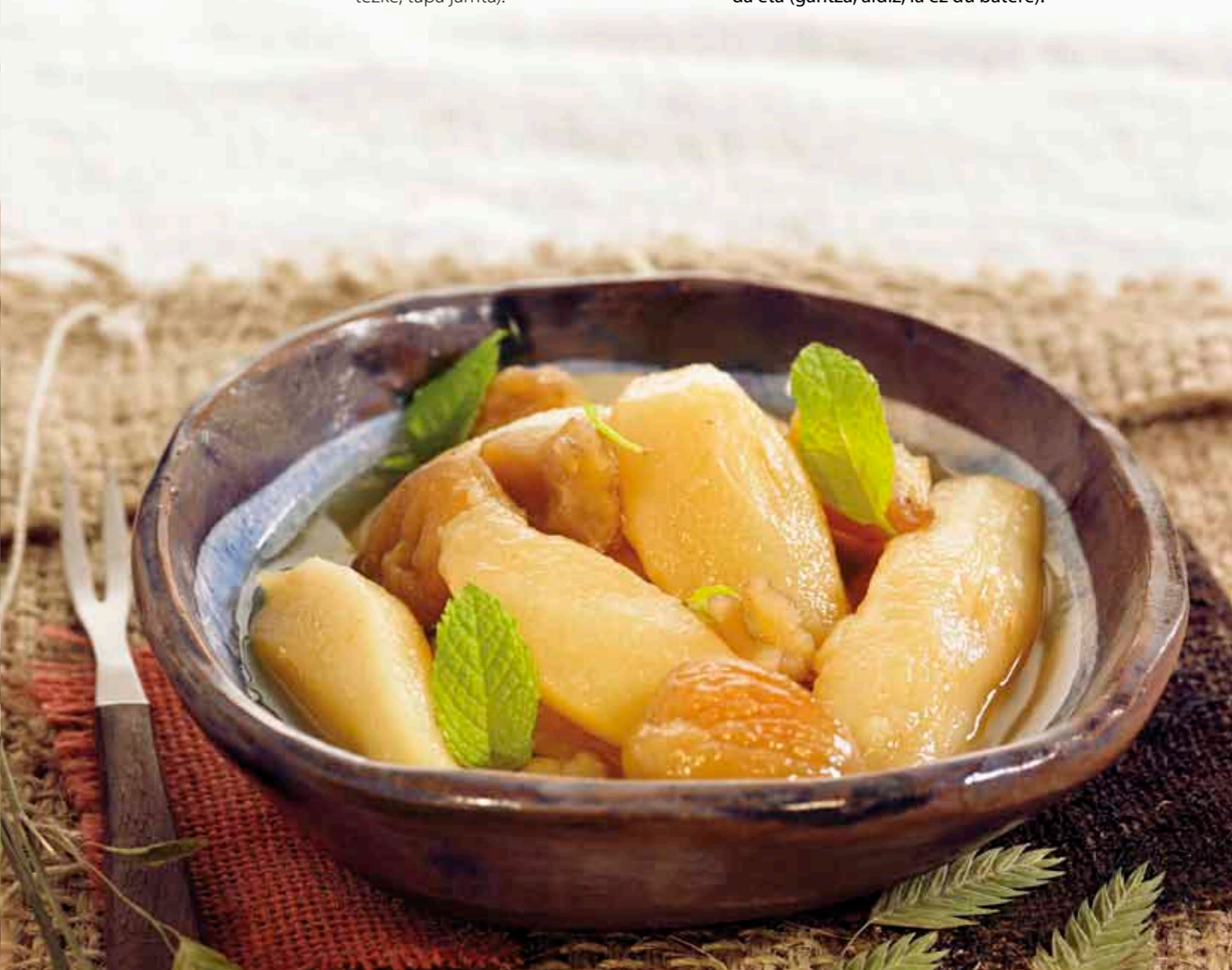
- 250 g udare (blanquilla motakoak)
- Limoi azala
- 50 g gaztaina

### Nola prestatu:

Zuritu udareak eta kendu bihotzak. Zati lodietan moztu eta jarri kazola batean. Erantsi limoi azala, ura (bi koilarakada) eta azukrea (aukerakoa da). Tapatu eta egosi su ez-tian guritzen diren arte. Kendu limoi azala, eta ez askorik eragin, udare zatiak ahalik eta osoenak gera daitezzen. Konpota oso urtsua badago, utzi egosten taparik gabe, norberak nahi duen trinkotasuna hartu arte. Zerbitzatu konpota ondoan gaztaina erre batzuk dituela (zartagin batean egin daitezke, tapa jarrita).

### Ohar dietetikoak:

Errezeta hau oso egokia da idorrieriari aurre egiteko. Eta fruta jateko ere oso aproposa da, batez ere fruta freskoa murtxikatzeke zailtasunak dituztenentzat. Udarea eta gaztainak konbinatuta, gozo puntu ona hartzen du errezetak, eta ez da azukrerik zertan erantsi. Frutek ugari ematen dituzte zuntza, azukreak, bitaminak eta mineralak. Udareak, adibidez, zuntza dauka ugari, eta gaztainek, berriz, energia hornitzen dute platera, fruitu lehorren artean karbohidrato gehien duenetakoa da eta (gantza, aldiz, ia ez du batere).



**Badakizu semaforoak nola funtzionatzen duen?** Koloretan adierazten du errezeta bakoitzak osagai bat kopuru altuan, ertainean edo baxuan ematen duen. Kaloriei eta Osasunaren ikuspuntutik garrantzitsuen diren elikagai buruzko informazioa ematen du: azukreak, gantza, gantz saturatua, gatza eta zuntza. Errezetetan, normalean, kolore horia nagusitzen da, plater bakoitzak elikagai hori Eguneko Kopuru Gomendatuarekiko kopuru altuan ematen duelako. Desberdina da semaforoa elikagai bakarrena egin edo errezeta batena. Kaloria kopuruagatik eta errazioaren neurriagatik bazkari edo afarirako plater nagusi moduan pentsatuta daude. ● **Kolore berdeak:** elikagai horren EGKren % 10etik behera ematen du (kopuru txikia). ● **Kolore horia:** EGKren % 10 eta % 35 artean ematen du (kopuru ertaina). ● **Kolore laranja:** EGKren % 35etik gora ematen du (kopuru altua).

\*heldu baten Eguneroko Kopuru Gomendatutik (EGK)  
\*\*zuntza gehiegi jateak ez du kalterik egiten, beraz, beti da ona



**Badakizu semaforoak nola funtzionatzen duen?** Koloretan adierazten du errezeta bakoitzak osagai bat kopuru altuan, ertainean edo baxuan ematen duen. Kaloriei eta Osasunaren ikuspuntutik garrantzitsuen diren elikagai buruzko informazioa ematen du: azukreak, gantza, gantz saturatua, gatza eta zuntza. Errezetetan, normalean, kolore horia nagusitzen da, plater bakoitzak elikagai hori Eguneko Kopuru Gomendatuarekiko kopuru altuan ematen duelako. Desberdina da semaforoa elikagai bakarrena egin edo errezeta batena. Kaloria kopuruagatik eta errazioaren neurriagatik bazkari edo afarirako plater nagusi moduan pentsatuta daude. ● **Kolore berdeak:** elikagai horren EGKren % 10etik behera ematen du (kopuru txikia). ● **Kolore horia:** EGKren % 10 eta % 35 artean ematen du (kopuru ertaina). ● **Kolore laranja:** EGKren % 35etik gora ematen du (kopuru altua).

\*heldu baten Eguneroko Kopuru Gomendatutik (EGK)  
\*\*zuntza gehiegi jateak ez du kalterik egiten, beraz, beti da ona