

Familia osasuntsu elikatzeko gida

FRUTAK ETA BARAZKIAK



PROTEINAK



KARBOHIDRATOAK



On egin!

Platerean oreka, eguneroko arreta



Osakidetza

Euskadi, auzolana



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko Jaurlaritzaren *Bibliotekak* sarearen katalogoan aurki daiteke: <http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac>

Argitaraldia: 1.a, 2020ko abendua

© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa
Osasun Saila

Ale-kopurua: 16.000 ale

Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz

Egileak: Osasun Saila. Zainketa eta Promozioa.
Aitziber Benito, Beatriz Nuin, Jon Sorarrain

**Diseinua
eta maketazioa:** xb comunicación gráfica

Inprimaketa: Gráficas Irudi, S.L.

ISBN: 978-84-457-3501-5

L-Gordailua: LG G 00766-2020

Familia osasuntsu elikatzeko gida



On egin!

Platerean oreka, eguneroko arreta



Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2020

Plater osasungarria

% 50

FRUTAK ETA BARAZKIAK



% 25

PROTEINAK



KARBOHIDRATOAK



% 25

Pentsatu plater honen proportzioetan gosaria, bazkaria edo afaria planifikatzeko

Osasuntsu elikatuz gero, etekin handiagoo aterako diozue lanari edo eskolari, eta energia gehiagoo izango duzue eguneroko jarduerak egiteko. Erabili ondoko plater-eredua, elikadura osasungarria lortzeko

Horretarako, saiatu zaitetze proportzio hauek bermatzen **egunean jaten duzen guztiari dagokionez: erdia, frutak eta barazkiak**; laurden bat, **karbono-hidratoak edo karbohidratoak**, eta gainerako laurdena, **proteina osasungarriak**.

Saia zaitetze oreka hau egunero lortzen!

% 50



1. Frutak eta barazkiak

Egunero, frutek, barazkiek eta berdurek osatutako ortzadar bat aukeratu. Zenbat eta kolore eta **barietate** handiagoa, orduan eta hobeto.

Ahal duzuen guztietan, sasoiko frutak eta berdurak aukeratu.

2. Zerealak eta patatak

Oso garrantzitsua da kontsumitzen ditugun zerealak (arropa, oloa, garia, artoa edo beste batzuk) eta haien deribatuak (ogia, pasta, eta abar) **integralak** izatea, **zuntza**, **burdina** eta **B bitamina** ematen baitute.

Zereal finduek, hala nola ogia edo arroz zuria, ia ez dute zuntzik ematen, eta azukrearen antzera jarduten dute, hau da, odoleko glukosa-maila altuak eragiten dituzte; beraz, haien kontsumoa murriztea komeni da.

Patatak, barazkiak badira ere, talde horretan sartzen dira, karbohidrato asko dutelako.

3. Proteina ugariko jakiak

Batez ere hauek aukeratu:

- **Lekariak** (dilistak, txitxirioak, babarrunak, soja...).

% 25



% 25



- **Arraina** (arrain urdina eta zuria txandakatu).
- **Arrautzak**.
- **Haragi zuria** (oilaskoa, indioilarra, untxia...).
- **Fruitu lehorrak**.

Txandaka jan batetik eta bestetik astean zehar. **Lekaleak** eta zerealak nahastuz gero (adibidez, dilistak edo txitxirioak, eta arroz), kalitate handiagoko proteinen ekarpena lortuko duzue.

Osasun-arazorik ez baduzue, **arautza** bat ere jan dezakezue egunean. Hartu platerean **arrain urdina** sartzeko ohitura (antxo, sardina, txitxarroa, atuna, hegaluzea, berdela, izokina, eta abar). Ez ahaztu 12 urtera arteko umeek mugatu egin behar dutela merkurioren gehien kutsatutako espezieen kontsumoa (ezpata-arraina, marrazoa, atun gorria eta lutxo): gehienez, astean, 50 gramo, edo bi astetan, 100 gramo.

Fruitu lehorrak ere proteina-iturri onak dira, eta nutritiboki oso aberatsak eta elikagarriak dira. Aukeratu gatzik gabeko fruitu lehorrak. **Esnekiak** hartuz gero, saiatu 1 edo 2 baino ez hartzen egunean, eta naturalak aukeratu beti, gainerakoek azukre gehiegi izaten baitute.

Saiatu okela gorria **noizbehinka baino ez jaten**.

4. Olioak eta gantzak

Ahal dela, erabili **oliba-olio birjina** (findu gabea), janaria prestatzean, mahaian, entsaladetan edo ogi txigortuetan.

Gurina eta margarina gutxi erabili.

Ez prestatu koipe gehiegi duten saltsak: **esne-gaina, gurina, gantza, eta abar**.





5. Ura

Aukeratu beti ura edateko.

Saihestu edari azukredunak (fruta-zukuak, freskagarriak, gaseosoak, edari energetikoak, eztitutako teak, eta abar).

Adingabeek ez lukete **kafeina** duten **edaririk** edan behar.



6. Gatza

Gehienez ere egunean koilaratxo bat gatz hartu, eta, ahal dela, iodatua.



7. Azukrea

Plater osasuntsuaren jarraibideak betetzea nahikoa da gorputzak behar duen azukre guztia eskuratzeko; ez da onuragarria aparteko ekarpena ematea. Aitzitik, **oso kaltegarria da osasunerako**. **Pisua handitzearekin, diabetesarekin eta bihotzeko gaixotasunekin** zerikusia du elikaduran azukre gehiegi sartzeak. Gainera, **txantxarra** garatzeko arrisku handia da.

Dietan azukrea kontsumitzeko bi modu daude. Bat da "azukre ontzi"-tik hartuta kontzienteki gehitzen duguna: kantitate hori gutxitzea edo

kentzea hobe da beti. Eta beste bat da, berriz, **elikagai eta edari askotan ezkutatzen den azukrea**, oharkabean hartzen duguna. Halaxe gertatzen da edari azukredunak eta elikagai prozesatuak hartuz gero (gosariko zerealak, plater aurrekozinatuak, aperiti-boak, saltsak, opilak edo esne-postreak).

Elikagai batean zenbat azukre dagoen jakiteko, begiratu haren **osagaien zerrenda**. Osagaiak handienetik txikienera agertzen dira; horrenbestez, oro har, saiatu azukrea lehenengo edo bigarren postuan duten elikagaiak ez kontsumitzen.

Kontuan izan etiketan azukrea ez dela osagaien artean beti azukre izena erabilia agertzen. Azukrea beste izen batzuekin egon daiteke ontziratutako elikagaien osagaietan, hala nola: *azukre beltza edo azukre-kanabera, glukosa, fruktosa, sakarosa, destrosa, maltosa, azukre alderantzikatua, eztia, fruta-zuku kontzentratuak, agabe nektarra, fruta-zukuak edo kanabera-zukuak, fruta-jarabeak, malta- edo melaza-jarabeak, eta abar.*

Hamaiketako eta askaria

Hamaiketakoan eta askarian, egun horretan plater osasuntsuaren proportzioak osatzeko falta zaizkizuen elikagaiak har ditzakezue.

Onena, fruta edo barazki-pieza bat edo gehiago (fruta osoa edo zatitua, mazedonia, fruta- edo barazki-irabiatua azukrerik gabe, azenario- edo apio- tirak, edo beste edozein barazki).

Gose gelditzen bazarete, proteinak edo karbohidratoak gehitu ditzakezue. Hona aukera osasungarri batzuk:

- Fruitu lehorrak.



- Ogi integralez eginiko ogitartekoa, osagai hauek erabilia: toma-tea, letxuga, ahuakatea, gazta, arrautza egosia edo tortilla, izo-kina, humusa...
- Jogurt naturala (azukre gabea). Horrela, gozoago jarri behar izanez gero, kontrolatu ahalko duzue zenbat azukre gehitu diozuen.
- Azukrerik gabeko zereal-opilak.
- **Plater osasungarriko beste edozein aukera** (errezeten atalean ikus ditzakezue aukera gehiago).



Txokolatea sartzea aukeratuz gero, hobe da % 75eko kakaoa edo gehiago duena, azukre gutxiago baitu.

Saiatu ez jaten otordu artean, batez ere plater osasuntsuan ez dauden elikagaiak.

Askarian oso noizean behin

baino ez dira kontsumitu behar mota honetako produktuak: gozokiak, opilak, gailetak, edari azukredunak (zukuak, irabiatuak, jogurt edangarriak, eta abar), hestebeteak edo fianbreak (urdaiazpiko egosia, saltxitxoia, mortadela, indioilar fianbrea, eta abar).





OSO GARRANTZITSUA!

Ez jan normalean ondoren agertzen direnak:

- **Produktu aurrekozinatuak**, berotzeko eta jateko prest daudenak (pizzak, haragia edo arrain birrineztatuak, kroketak, zopak, eta abar).
- **Edari azukredunak**: fruta-zukuak, freskagarriak, irabiatuak edo jogurt edangarriak, eta abar.
- **Gozokiak, opilak eta gailetak.**
- **Aperitibo gaziak.**
- **Haragi gorriak eta haragi prozesatuak**: saltxitxak, hestebeteak, urdaia, eta abar.
- **Elikagai frijituak**: kozinatzeko beste modu batzuk aukeratu; baporean, plantxan, labean, eta abar.

Alkohola

Adingabea bazara, ez edan inoiz edari alkoholodunik.

Agian ospakizunen baten aitzakian eskainiko dizute: ezta probatu ere!

Zure garapen neurologikoa osatu gabe dago oraindik, eta alkoholak kaltea eragiten ditu burmuinean. Alkohola edaten has-teak, berez dakartzan kalteez gain (kalte fisikoak, emozionalak eta sozialak), denboraren poderioz, beste substantzia batzuk ere hartzen hastea eragiten du (osasunarentzat kaltegarriak eta, aldi berean, mendekotasun-sortzaileak direnak).

Adinez nagusia bazara, saiatu ez kontsumitzen.

Ez dago ebidentziarik alkohola kontsumitzea, inola ere, zure osasunerako onuragarria izan daitekeenik. Aitzitik, alkoholaren kontsumoa gaixotasun larri askorekin eta nahi ez diren egoerekin dago lotuta.

Erosketak egitea eta janaria prestatzea: familia jarduera bat partekatzeko aukera

Helduok egunero menuak eta otorduak prestatzen laguntzera anima ditzakezue adingabeak.



Erosketak egiten ere lagun dezakete. Horrela, produktuen etiketak irakurtzen eta **elikagai** osasungarrienak **aukeratzen** ikas dezakete, hau da, **azukre, gatz eta koipe** edo partzialki hidrogenatutako landare-olio **gutxien** dutenak hautatzen.

Eta jaten ari zaretenean, itzali gailu guztiak: telebista, ordenagailua, mugikorra eta abar.

Hona hemen oparirik onena, hobeto sentitzeko eta osasuntsuago egoteko: elikagai osasungarriak aukeratu eta inguruan duzuen jendearekin jateko unea partekatu.

Umeek **ez dute beti gose berdina izaten**, gorabeherak izan ditzakete haien garapen faseei lotuta. Bolada batzuetan, hazkundera gelditu edo moteldu egiten da, eta nutrizio premia txikiagoak daukate. Beste etapa batzuetan, aldiz, gogoz eta asko jaten dute, beren organismoak hazteko daukan elikagai-premiari erantzuteko. Egoera hori ulertu eta errespetatu egin behar da. Janariagatik gehiegi kezkatzen diren gurasoek osasungarria ez den mendekotasun bat sor diezaiekete seme alabei, normala eta atsegina izan behar lukeen jarduera bat haiekin partekatu ordez.

AUKERA OREKATSUAK, PLATER OSASUN- GARRIA ereduaren oinarrituak

1. MENUAK

2. ERREZETAK

3. OHARRAK ETA ARGIBIDEAK

1. MENUAK

Eguneko menuen adibide batzuk eskainiko dizkizuegu plater osasungarriaren proportzioekin. Baina gogoratu zeuen menuak asmatu ditzakezuela, eta, horretarako, **plateraren ereduaren adierazitako proportzioak lortzen saiatu** behar duzuela beti.

Adibidez: karbohidratoak eta barazkiak baino ez badituzue bazkaldu, proteinak jan ditzakezue afarian (eta barazki gehiago gehitu).

Hamaietakoak eta askariak ere plateraren ereduaren proportzioak osatzeko aukera ematen dute.

* Parentesi artean (b): plater bakoitzaren alternatiba beganoak agertzen dira.

* **Gorri** agertzen diren platerak errezeta hurrengo atalean deskribatzen dela esan nahi du.

1. astea	Bazkaria	Afaria
Astelehena	Barazki-menestra, arrautza egosi birrin-duarekin (b: tofua)	Ziazerba-lasagna, arrautza gogortu (b: intxaurrak), pinazi eta maspasekin
Asteartea	Entsalada fruitu lehor, maspasa, laranja eta lurrunetan kozinatutako arroz integralarekin	Buddha bowl-a
Asteazkena	Zerbak patatekin eta arraina labean (b: sagar-, udare- eta intxaur-konpota)	Berenjena beteak (arроза edo artatxikia edo garia, eta abar), tomate-saltsa eta gazta gainerrearekin
Osteguna	Dilistak barazkiekin, artatxiki hanburgesak eta basafruitu-irabiakia	Lekale-entsalada, azenario-ozpin krema-tsu, belar fresko eta artatxikiarekin
Ostirala	Arroz integrala txipiroiekin (beren tintan) (b: babarrun beltza erregosita) eta irabiakia, sasoiko fruta- eta ziazerbarena	Zainzuri berde salteatuak plantxan, erromeroekin, txanpiñoi-nahaskia (b: txanpiñoiak plantxan) eta ogi integral zati bat
Larunbata	Barazkiak labean, panadera patatekin eta izokin trontzoa (b: seitana)	Arrautzak (b: txanpiñoiak) tomate saltsan, ez kai apurtxo batez, eta ogi integral zati bat
Igandea	Askotariko barazki erreak (tipula, berenjena, piperra eta kalabazina) kuskusarekin eta oilaskoa limoiarekin (b: tempeh-a)	Aprobetxatu asteko soberakinak

2. astea	Bazkaria	Afaria
Astelehena	Leka-zopa, kalabaza eta hegaluzearekin (b: tofu-kuboak) eta ogi integral zati bat	Entsalada greziar eran (tomatea, feta gazta, oliba beltzak eta albaka) eta ganba-nahaskia (b: perretxikoak), baratxuri eta perrexilarekin salteatuta
Asteartea	Aza txixirioekin eta artatxiki hanburgesa barazkiekin	Erremolatxa- eta azenario-entsalada, limoi eta kinoarekin, eta irabiakia (jogurt natural eta fruitu lehorrena)
Asteazkena	Vichyssoise-a, txipiroiak plantxan (b: falafelak labean) eta batata labean	Barazki-eskalibada, lekale-hanburgesa begetalarekin eta ogi integral zati bat
Osteguna	Brokolia espageti integral eta intxaurrekin	Barazki- eta seitan-fajitak
Ostirala	Indioilar erreka patata apurtuaren gainean, fruta-pistoarekin (b: tempeh-a plantxan)	Tomate-entsalada, mozzarella, oliba beltz eta albakarekin, eta patata-tortilla (zati bat) (b: kinoa-hanburguesa)
Larunbata	Azalorea labean, almendra txigortu, bexamel eta gaztarekin (b: gazta beganoa), azenarioz eta olo-malutez egindako oinarri baten gainean	Ahuakate- eta tomate-tostadak, oliba olio eta izokin ketuarekin (b: humusa)
Igandea	Babarrun zuri-entsalada, piper, tipula, tomatea eta oliba beltzekin. Arroz integrala, olo-esne eta maspasekin	Aprobetxatu asteko soberakinak

3. astea	Bazkaria	Afaria
Astelehena	Babarrun gorria, aza eta piperminekin, eta katilu bat arroz integral	Fideo-zopa (fideo integralak). Zainzuri-nahaskia (b: zainzuriak plantxan, almendra-saltsarekin)
Asteartea	Barazki-pistoa Antxoak/sardinak plantxan (b: tempeh-a)	Arrautzak plantxan (b: seitana), piper erreekin
Asteazkena	Zerba patatekin eta legatz-frontzoak limoiarekin (b: lekale-eta alga-hanburgesa)	Porru- eta kalabazin-kitxea
Osteguna	Dilistak, perretxiko- eta tipula salteatuarekin Arroz integrala, olo-esne eta maspasekin	Kalabaza krema, gaztain eta artatxikiarekin
Ostirala	Kalabazin- eta hur-lasagna	Kuskus-entsalada, eskarola, pepino eta marrubiekin (edo granadarekin)
Larunbata	<i>Panzanella</i> , txerri-azpizuna (b: lekale-hanburgesa begetala) eta batata	Kanonigo-entsalada eta txanpiñoi krema Intxaur-flana (b: arrautzaren orde, agar-agar erabil daiteke)
Igandea	Kolore askotariko entsalada <i>Azalore- eta muskuilurisottoa</i> (b: intxaurrak)	Aprobetxatu asteko soberakinak

4. astea	Bazkaria	Afaria
Astlehena	Fabeak txirlekin (b: fabe gisatuak kalabazarekin) eta ogi integrala	Piper gorri erreak, arrozez eta ganbaz beteak (b: soja testurizatua)
Asteartea	Brokolia, sesamo eta gazta gainerrearekin (b: gazta beganoa) Urraburua (b: seitana) labean, patata, baratxuri eta orburuekin	Barazki-krema eta ogi integral txigortua, humus eta tomatearekin
Asteazkena	Letxuga- eta errukula-entsalada, intxaur eta granadak (edo marrubiekin, sasoiaren arabera) Marmitakoa (b: patatak piper txorizero eta onddoekin)	Ziazerba-, maspasa- eta almendra krepé integralak
Osteguna	Musaka berenjenekin eta soja testurizatua	Tomate, gazta fresko eta antxo entsalada (b: tofu-kuboak)
Ostirala	Brokolia, azenarioarekin (lurrunetan) Belberinak (b: tempeh-a) plantxan, piper gorri erreekin	Patata-kruixpetak labean, berenjena-kabiarrak eta piper-pestoa
Larunbata	Tako integralak, babarrun beltzez, arroz integralaz eta etxeko guakamolez beteak	Arrain-broxtak (mikela/izokina...) (b: seitana), tipuletak, txanpiñoiak eta piperra
Igandea	Indioilar erregosia (b: kinoa hanburgesa) barazkiekin eta perretxikoekin ezkaietan	Aprobetxatu asteko sobe-rakinak

2. ERREZETAK

AURKIBIDEA

1. Eguneko platera (bazkaria edo aforia)

Leka-zopa, kalabaza eta hegaluzearekin 19

Indioilar errea, patata apurtuaren gainean,
fruta-pistoarekin 20

Azalore- eta muskuilu-*risottoa* 21

Panzanella, txerri-azpizuna eta batata 22

Patata-kruxpetak labean, berenjena-kabiarra
eta piper-pestoa 23

Lekale-entsalada, azenario-ozpin krematsu,
belar fresko eta artatxikiarekin 24

Buddha bowl-a 25

2. Gosaria, bazkaria edo askaria

Kamut- eta udare-bizkotxoak 26

Arrautzak turkiar eran 27

Managrynsgröt-a, artobeltzez egina, ahabiekin 28

Fruta-zebitxea 29

Mozzarella, marrubiak eta kanonigoak 30

Almendra- eta melokotoi-*tofu*a 31

3. Beste aukera erraz batzuk, gosarirako, bazkarirako eta askarirako



Menu horiek Basque Culinary Center Innovation zentroa diseinatu eta egin ditu

1. Eguneko platera (bazkaria edo afaria)

Leka-zopa, kalabaza eta hegaluzearekin

Osagaiak (garbia) 4 lagun ⌚ 35 min

leka-zopa

leka 1 kg
oliba-olio birjina 100 g
baratxuri-alea 2 unit.

gatz iodatua

kalabaza

kalabaza 250 g

hegaluzea

hegaluze fresko-frontzoa 400 g

pikatosteak

ogji integrala 160 g



Nola prestatu

Leka-zopa

Lekak uretan garbitu eta ur irakinetan egosi, 4 minutuz. Iragazi eta katilu batean jarri geroko. Xafraz zatitutako baratxuria oliotan doratu, eta, doratuta dagoenean, leka egosiekin nahastu. Lekak olio errearekin zuku-makina batetik pasatu zopa bat lortzeko eta behar duen gazta bota.

Kalabaza

Kalabaza zuritu eta kubo irregularretan moztu, plater batean jarri, eta film batekin estali ("mikrouhin-labean" sartzeko egokia izan behar du). Potentzia handienaz kozinatu mikrouhin labean, 10 minutuz, gutxi gorabehera.

Hegaluzea

Hegaluzea kubotan moztu eta salteatu pixka bat zartagin batean, oliba-olio apur batekin.

Pikatosteak

Ogia zati irregularretan xehatu eta labean doratu 180 °C-tan, 5 minutuz, gutxi gorabehera.

Azken ukituak eta aurkezpena

Plater sakon batean, kalabaza, hegaluzea eta pikatosteak zerbitzatu, modu harmonikoan aurkeztuak; gehitu leka-zopa beroa, eta, horrela, hegaluzea puntuan prestatzen amaitu.



Tip Beganoa: Tofua jarri hegaluzearen ordean.

Indioilar errea, patata apurtuaren gainean, fruta-pistoarekin

Osagaiak (garbia) 4 lagun ⌚ 40 min

indioilarra

indioilar-bularkia	320 g
piperbeltza	2 unit.
gatz iodatua	
curry-a	

patata apurtua

patata berria	600 g
oliba-olio birjina	50 g

pistoa

adarreko tomatea	400 g
melokotoia	200 g
banana	200 g
sagar berdea	200 g
madaria	200 g
oliba-olio birjina	75 g



Nola prestatu

Indioilarra

Ura irakiten jarri ontzi batean, curry eta gatzarekin.

Irakiten ari denean, sartu indioilarra, itzali sua, eta 15 minutu utzi barruan, egosi dadin.

Patata apurtua

Patatak zuritu, plater batean jarri eta filmez estali ("mikrouhin-labeetarako egokia" den filma erabili). Potentzia handienez kozinatu, 15 minutuz gutxi gorabehera, mikrouhin-labean. Egosi ondoren oliba-olioa gehitu eta sar-dexka batekin birrindu, landugabeko purea lortuz.

Pistoa

Tomateak eta frutak txikitu kubotan, eta zartagin batean kozinatu, oliba-olio birjina-rekin, 5-10 minutuz, frutaren heltze-maila kontuan hartuta.

Azken ukituak eta aurkezpena

Plater sakon batean patata apurtua eta fruta-pistoa zerbitzatu, eta, horren guztia-ren gainean, indioilar zatitua jarri.

Tip Beganoa: Seitana jarri indioilarraren ordez.



Azalorea- eta muskuilu-*risottoa*

Osagaiak (garbia) 4 lagun ⌚ 50 min

risottoa

azalorea	600 g
arroz integral biribila	240 g
barazki-salda	0,5 L
azafraia	8 hari-zuntz
<i>parmeseano</i> birrindua	50 g
perrexil txikitua	(1 koilarakada)
gatz iodatua, piperbeltza	
oliba-olio birjina	20 g
baratxuri-alea	3 unit.

muskuiluak

muskuilua	400 g
-----------	-------



Nola prestatu

Risottoa

Azalorea garbitu eta sukaldeko robot batekin birrindu, arrozaren moduko testura lortu arte.

Zartagin handi batean baratxuri xehatua eta oliba-olioa bota, apur bat doratu, eta arroza, azafrai eta barazki-salda gehitu. Kozinatzean koilara batekin eragin, 15 minutuz, gehitu azalorea eta muskuiluak, eta egosi 4 minutuz gehiago.

Amaitzeko, gazta *parmeseanoa* gehitu, eta gatz- eta piperbeltz-puntuan jarri.

Azken ukituak eta aurkezpena

Plater sakon batean, *risottoa* zerbitzatu, perrexil xehatuaz apainduta.

Tip Beganoa:

Gazta beganoa jarri *parmeseanoaren* orde, eta intxaurrak, muskuiluen orde.



Panzanella, txerri-azpizuna eta batata

Osagaiak (garbia) 4 lagun ⌚ 25 min

panzanella

entsalada-tomatea	500 g
pepinoa	200 g
tipula morea	100 g
kaparra	2 cs
olibak	70 g
gatz iodatua	
belar freskoak	
sagar-ozpina	20 g
jogurt naturala	100 g
oliba-olio birjina	15 g

txerri-azpizuna

txerri-azpizuna	320 g
gatza, piperbeltza	
oliba-olio birjina	10g

batata

batata	400 g
--------	-------



Nola prestatu

Panzanella

Barazkiak garbitu, zuritu eta nahi bezala zatitu. Bizigarria prestatu, jogurt, oliba-olioa, ozpina, kaparrak eta olibak erabilia. Gatz- eta piperbeltz-puntuan jarri.

Azpizuna

Azpizuna 4 zatitan banatu (arrazio bakoitzeko bana), gatza eta piperra bota, eta alde bietatik doratu zartagin batean oliba-olioarekin.

Batata

Batata zuritu, eta ahalik eta xafra luzeenak egin, zurigailu baten laguntzaz. Xafak apurtxo bat egosi, uretan, gatzarekin, eta geroko gorde.

Azken ukituak eta aurkezpena

Salteatu berri den azpizuna, *panzanella*-rekin eta batata-xaflekin zerbitzatu. Amaitzeko, belar freskoak bota.

Tip Beganoa:

Sojazko jogurta jarri ozpin-oliotako jogurtaren orde, eta lekalez egindako hanburgesa begetala, txerri-azpizunaren orde.



Patata-kruxpetak labean, berenjena-kabiarra eta piper-pestoa

Osagaiak (garbia) 4 lagun ⌚ 60 min

kruxpeta

patatak	500 g
ura	125 g
irin integrala	80 g
oliba-olio birjina	50 g
arrautza, S neurrikoa	4 unit.
bultzatzaile kimikoa (Royal)	goil. 1 kafe

berenjena

berenjena	500 g
gatz iodatua	

piper-pestoa

piper errea	400 g
oliba-olio birjina	50 g
intxaurrak, zurituak	40 g
oreganoa	



Nola prestatu

Kruxpetak

Patatak mikrouhin-labean egosi, potentzia handiengan, 15 minutuz, film batean bilduta ("mikrouhin-labeetarako egokia" den filma). Puregailutik pasatu. Ontzi batean ura jarri irakiten, nahi duzun olio eta gatza botata, irina gehitu, eta sua itzali. Koilara batez irabiatu, behar bezala nahastuta egon arte. Arrautzak banan-banan gehitu, guztia ondo nahastuta egon arte. Masa hori patata-purearekin nahastu. Egin masa-pilak laberako erretilu batean, eta labean sartu 180 °C-tan, 10 minutuz.

Berenjena

Kruxpetak labean egiten diren bitartean, berenjenak ere labean erretzeko aprobe-txatu. Kendu azala eta geroko gorde mami. Gatza bota.

Piper-pestoa

Osagai guztiak turmix-arekin birrindu.

Azken ukituak eta aurkezpena

Berenjena plateraren hondoan zerbitzatu, kruxpetak gainean jarri eta pesto-saltsa bota.



Tip Beganoa:

Txixirio-irina erabili arrautzaren ordez.

Lekale-entsalada, azenario-ozpin krematsu, belar fresko eta artatxikiarekin

Osagaiak (garbia) 4 lagun ⌚ 30 min

dilista-entsalada

dilista egosia	480 g
artatxikia	200 g
azenario-ozpina	
azenarioa	250 g
sagar-ozpina	20 g
oliba-olio birjina	100 g
gatz iodatua	
belar freskoak	

barazkiak

tipulin ozpineztatua	150 g
piper gorria	150 g
pepinoa	150 g
cherry tomatea	150 g
orburua, kontserbakoa	150 g



Nola prestatu

Entsalada

Kozinatu artatxikia ur gazitan, 15 minutuz, iragazi eta hoztu. Artatxikia dilista egosiekin nahastu, eta geroko gorde.

Ozpin-olioa

Azenarioak garbitu eta gainerako osagaiekin birrindu sukaldeko robot batean; behar izanez gero, iragazi.

Barazkiak

Barazki guztiak garbitu eta xaffa finetan moztu.

Azken ukituak eta aurkezpena

Entsalada plater sakon batean zerbitzatu, haren gainean barazkiak jarri, eta, amaitzeko, azenario-ozpinarekin bizigarritu.



Buddha bowl-a

Osagaiak (garbia) 4 lagun ⌚ 30 min

oinarria

edamame xehekatua 480 g
kinoa 200 g

ozpin-olioa

limoi-zukua 50 g
oliba-olio birjina 125 g
gatz iodatua

barazkiak

espinaka 100 g
piper gorria 200 g
lutarbi txikia 50 g
erremolatxa egosia 100 g
ahuakatea 200 g
pepinoa 200 g
berro-hostoak 50 g
sagar berdea 200 g



Nola prestatu

Oinarria

Egosi *edamameak* irakiten dagoen uretan, 3 minutuz. Kinoa garbitu, iragazle baten gainean, saponina kentzeko. Fabrikatzaileak gomendatutakoaren arabera egosi ur gazitan, iragazi eta *edamameekin* nahastu.

Barazkia

Barazkiak garbitu; ahukatea eta pepinoa zuritu; xafla finetan ebaki. Zuztarra kendu sagarrari, eta xafla finetan moztu. Muntaiarako gorde espinaka-orriak eta berroak.

Ozpin-olioa

Osagai guztiak nahastu.

Azken ukituak eta aurkezpena

Katilu baten hondoan kinoa eta *edamameak* jarri, gehitu barazkiak eta limoi-ozpinarekin bizigarritu.





2. Gosaria, bazkaria edo askaria

Kamut- eta udare-bizkotxo

Osagaiak (garbia) 4 lagun ⌚ 20 min, labean egin: 45 min

bizkotxo

kamut-gariz eginiko irin

integrala 400 g

oliba-olio birjina 150 g

landare-edaria

(azukrerik gabea) 200 g

banana, zuritua 100 g

madaria 50 g

bultzatzailea

(legamia kimikoa) 12 g



Nola prestatu

Bizkotxo

Katilu batean, banana birrindu apurtxo bat sardexka batekin, olio eta edari begetala gehitu, eta guztia nahastu homogeneousatu arte. Pixkanaka, irina gehitu (bultzatzailearekin nahastuta), erabat integratu arte. Udarea zuritu, kubotan moztu eta oreari gehitu.

Nahasketa molde batera isuri, eta 180 °C-tan laberatu 45 minutuz.

Azken ukituak eta aurkezpena

Behin labetik atera ondoren, jalkitzen utzi, 10 minutuz, eta moldetik atera.



Tip Beganoa:

Kamut-irinaren ordez, gari-irin integrala erabil daiteke



Arrautzak turkiar eran

Osagaiak (garbia) 4 lagun ⌚ 20 min

saltsa

tomate osoa	5 unit.
baratxuri-alea	2 unit.
oliba-olio birjina	20 g
tipulin samurra	100 g
gatz iodatua eta piperbeltza	

arrautzak

arrautza freskoa	4 unit.
------------------	---------

bestelakoak

feta gazta	100 g
menta-hostoak	



Nola prestatu

Saltsa

Birrintu tomateak, tipuleta eta baratxuriak, oliba-olioarekin, sukaldeko robot edo irabiagailu elektriko batean. Saltsa lapiko batean prestatu, 10 minutuz, su ertainean.

Arrautzak

Arrautzak uretan irakin, 6 minutuz, gorringoa krematsu gera dadin, ur hoztean hoztu eta zuritu.

Azken ukituak eta aurkezpena

Plater batean edo ogi integraleko txigorki batzuen gainean jarri saltsa. Gehitu arrautzak, erdibanatuta, eta gazta *feta*arekin hautseztatuta. Menda-orriekin ondu.



Managrynsgrót-a, artobeltzez egina, ahabiekin

Osagaiak (garbia) 4 lagun ⌚ 15 min

porridge-a

artobeltza, alean
edari begetala
(azukrerik gabea) 100 g
1 L

konfitura

ahabi freskoa 100 g

bestelakoak

intxaurra 6 unit.
kanela hautsa



Nola prestatu

Porridge

Birrintu artobeltza eta edari begetala elikagai-prozesadore edo irabiagailu elektriko batean.

Su ertainean prestatu, noizean behin eraginez, nahasketa ontziari ez eransteko.

Ahabi-konfitura

Ahabiak plater sakon batean jarri, film batez estalita ("mikrouhin-labeetarako egokia" den filma). Potentzia handienaz prestatu, mikrouhin batean, gutxi gorabehera, 8 minutuz.

Azken ukituak eta aurkezpena

Kanelarekin, intxaurrekin eta ahabia-konfiturarekin zerbitzatu *porridgea*.



Fruta-zebitxea

Osagaiak (garbia) 4 lagun ⌚ 10 min

marinada

limoi-zukua	240 g
ur hotza	170 g
apioa	30 g
tipulina	50 g
martorri freskoa	
gatz iodatua	

fruta

marrubia	400 g
mandarina	4 unit.
kiwia	2 unit.
banana	2 unit.



Nola prestatu

Marinada

Txikitu osagai guztiak sukaldeko robot bat edo irabiagailu elektriko batez. Geroko gorde.

Fruta

Fruta garbitu, zati erregularretan moztu eta marinadan sartu.

Azken ukituak eta aurkezpena

Martorri edo menta freskoarekin apaindu.



Mozzarella, marrubiak eta kanonigoak

Osagaiak (garbia) 4 lagun ⌚ 5 min

entsalada

mozzarella gazta	400 g
marrubia	200 g
kanonigoa	20 g
oliba-olio birjina	60 g
gatz iodatua	



Nola prestatu

Entsalada

Marrubiak garbitu eta erdibanatu, *mozzarella* papurretan zatitu.

Azken ukituak eta aurkezpena

Marrubiekin eta kanonigoekin batera zerbitzatu *mozzarella*, gatza puntuan jarri, eta oliba-olioarekin ondu.



Almendra- eta melokotoi-”tofua”

Osagaiak (garbia) 4 lagun ⌚ 10 min + jalkitzen utzi, hozkailuan

tofua

almendra, 500 g
txigortu gabe 200 g
ura 200 g
agar-agar 2,5 g

melokotoia

melokotoia 300 g



Nola prestatu

Tofua

Almendrak uretan daudela birrindu, eta ordu batzuetan jalkitzen utzi. Iragazi. Agar-agar gelatina ur horretan disolbitu, irakinarazi kazo batean, espatula batez eraginez. Ontzi hermetiko batean loditzen utzi, eta hozkailuan hoztu.

Azken ukituak eta aurkezpena

Tofua kubotan ebaki, eta gehitu melokotoia (xafletan moztuta), barazki-zuritzaille baten laguntzaz.



3. Beste aukera erraz batzuk gosarirako, bazkarirako eta askarirako

- Esnea edo edari begetala (azukrerik gabea), olo-malutak, platanoa eta sesamo edo fruitu lehorrak nahastuta.
- Gaztanbera, melokotoia eta kalabaza-pipak.
- Azenario-makiltxoak, humus eta ekilore-haziekin.
- Ogi integrala, ahukate eta arrautza eskalfatuarekin.
- Zekale-ogi integrala, Idiazabal gaztarekin.
- Gazta irabiatua, txia, kakao (% 100) eta almendrak.
- Jogurt naturala (azukrerik gabea), sasoiko frutarekin eta olo-malutekin.
- Greziar jogurt naturala (azukrerik gabea) intxaurrekin, grana-da eta kiwia nahastuta.
- Ogitartekoa (ogi integralez eginak), osagai hauekin: letxuga, tomatea eta atun naturala.
- Mamia (azukrerik eta ezirik gabe), intxaurrekin.
- Cherry tomateak, gazta freskoarekin.
- Ogi integral txigortua, oliba-patearekin (tapenade-a).
- Gazpatxoak.

3. OHARRAK ETA ARGIBIDEAK

- Sasoiko barazkiek eta frutek ordezkatu ditzakete errezeta gehienetan agertzen diren barazkiak eta frutak. Nahastu haien koloreak eta zaporeak: gozoa, garratza edo mingotsa.
- Errezeta guztiak bertsio beganoan egin daitezke.
- Arroz integrala, kinoa, artatxikia eta artobeltza dituzten errezetak trukagarriak dira.
- Tuberkuluak, patata eta batata kasu, trukagarriak dira.
- Dilistak eta edamamea dituzten errezeten ordez, beste lekale batzuk erabil daitezke: txitxirioak, babarrunak, eta abar. Lekaleak elikaduran sartzeko beste modu bat da, ohiko koilara-platerak ordeztuz.
- Proposatutako arrainen ordez sasoiko beste edozein jar daiteke; gogoratu arrain zuria eta urdina txandakatu behar direla.
- Edozein motatako haragi-giharrek ordezkari dezake errezetan agertzen den haragia: oilaskoa, indioilarra, untxia; edo txahalaren, txerrikiaren zati ez-koipetsuak (solomoa, azpizuna, eta abar).
- Osagaien bat falta bazaizu, edo gustatzen ez bazaizu, egokitu errezeta; jolastu plateraren barietatearekin eta koloreekin.
- Gatza botaz gero, neurriz bota, eta iodatua izan dadila. Kontuan izan espezieek ere zaporea indartzen dutela.
- Janaria prestatzerakoan, lehenetsi oliba-olio birjina.
- Eta edateko, ura hartu.

Gosariak, bazkariak eta askariak trukagarriak dira: gozoa, gazia ... Zeuk erabaki!

Ez ahaztu sasoiko frutak edo barazkiak sartzeari jatorduetan.

On egin!

The background is a solid teal color. It is filled with numerous white line-art illustrations of various fruits and vegetables, including lemons, limes, oranges, apples, pears, carrots, mushrooms, and leafy greens. The illustrations are scattered across the page, creating a pattern of fresh produce.

On egin!