



## Sagardotegien xarma

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo\*

**G**uk esan gabe ere, ongi jakingo duzu, irakurle, jandirik martxan dela sagardotegi-denboraldia, *mama goxua* txotxetik edateko garaia. Inondik inora, Euskal Herrian erabat erroturik dugun ohitura zaharra da, urtetik urtera gero eta zaletu gehiago biltzen duena. Aurtengo txotx-denboraldia, gainera, oso ona izango omen da; iazko udazkeneko eguraldia arrunt aproposa izan zen sagarra behar bezala ontzeko: irailen eguzkiak ez zuen asko berotu eta hezetasun-maila handia izan genuen. Horren guztiaren ondorioz, aurtengo sagardoa fina eta suabea da. Horrez gain, ugaria izan da oso aurtengo uzta eta, beraz, —denboraldiaren hasieran, behinik behin— kupelak bete-bete eginda daude.

Noizbehinka, eta bereziki urte-saso honetan, guztiok dastatu beharko genuke hain gurea dugun edaria. Izan ere, neurritz lasai edan daiteke, karbohidrato batzuk eta alkohol gutxi baitu sagardoa.

Arazoa, beraz, ez da edaten duguna (neurrian edanda, beti ere!), sagardotegietan jaten duguna baizik. Jakina, noizean behin egiteagatik ez zaio inori deus gertatuko; alabaina, astero joateko ohitura dutenen horietakoa bazara,

irakurle, kontu pixka bat izan beharko zenuke.

Sagardotegietan menuari gainbegiratu botaz gero, berehala ohartuko gara proteina eta koipe aseetan gehiegizkoa dela: bakailao frijitua, bakailao-tortilla, txuleta, gazta... kontuak atera! Eta, gainera, karbohidrato konplexutan, zuntzan eta zenbait bitaminatan oso eskasa da menua.

Horiek horrela, sagardotegietako otorduek aurretik eta ondoren gure dietari kontu pixka bat jartzea eskatzen dute. Afaria hola-kola izango dela jakinik, bazkariak barazkitan eta fruta freskoan aberatsa izan beharko du —horrela eskuratuko baititugu zuntza eta bitaminak— eta proteina asko dituzten jakiak baztertzen dituen. Ez larritu, hala ere, esandakoagatik. Tarteka egitekoak dira era horretako afariak eta garai honetan gaudelarik, ez galdu aukera. Konponbide erraza du aurreko gaueko gehiegikeriak: itsasalde nahiz mendialditik bueltaxka bat eginez berehala kanporatuko duzu sobera dagoena eta, dudarik ez, arinago sentituko zara. On egin!

\* Dietetikan diplomatuak

### LABURRAK

- ✓ **Kalitatea elikagai-enpresetan**  
Kalitate-kontrolak gero eta garrantzitsuagoak dira iharduera industrial guztietan eta, noski, elikagai-enpresak ez daude joera nagusi horretatik kanpo. Arlo honetan, bi sistema erabiltzen dira gaur egun; batetik, prozesuaren arriskuak aztertu eta alde kritikoak kontrolatzen dituen eta, bestetik, UNERen ISO-9.000 izenekoa. Lehenak garbitasun- eta osasun-neurriak aztertzen ditu bereziki eta bigarrenak, berriz, prozesuaren ezaugarri orokorrak hartzen ditu kontuan. Bi sistemak gomendatzen dira, baina estatu espainolean lehena da derrigorrezkoa. Izan ere, kontsumitzailearengana iristen diren produktuek kalitate-baldintza guztiak betetzen dituztela ziurtatzea da bi sistemen egitekoa.
- ✓ **Elikadura-aldaketa haurren**  
Bizitza osoan zehar, gure elikadurak elikagai desberdinez osatuta egon behar du. Behin baino gehiagotan esan dugunez, elikagai batzuk beste zenbaitzuk baino aberatsagoak eta gomendagarriagoak dira, baina denetik hartu behar da, bakar batek ezin duelako behar guzti-guztiak asetu. Denetik jateko ohitura hori, noski, haurtzaroan sustatu behar da, horrela errazagoa izango baita gerora elikadura-ohitura egokiak edukitzea. Arazo horretaz kezkatutik, Burgos hiriko haurtzaindegi batean haurren elikadurari buruzko inkesta bat egin dute; emaitzak nahikoa kezkarriak dira, oro har, haurren jan-neurria ez dela batere orekatua ondorioztatu baitu.