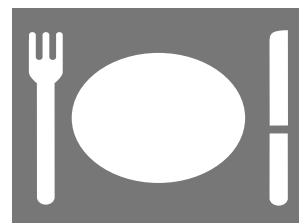


G

AUR ASE, BIHAR GOSE...



Esnez eginiko postreak

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo*


Esnekiekin amaitzeko, esneaz gain beste osagai batzuekin prestatzen diren postre goxoz mintzatuko gara.

Produktu batetik bestera esne eta gainontzeko osagaien kopu-

rua oso aldakorra izan daiteke. Etxean esnearekin presta ditzakegun postreetan hau da, arroz-esne, flan eta natillean esnea aberasten duten osagaiak erabiltzen dira. Arroz-esnean, esaterako, arroza eta azukrea gehitzen diogu eta karbohidratoetan aberasten dugu esnea. Flanaren kasuan, arrautza eta azukrea botatzen zaizkionez, balio handiko proteinetan eta koipeetan aberasten dugu, eta azkenik natillean, arrautzaren gorringoa eta azukrea erabiltzen ditugunez, koipe gehiena duen esnez eginiko postrea dugu.

Hiru postre hauek egiteko ez dugu inolako gehigarrikerik erabili, baina postre hauek dendan erosten baditugu nutrizio-mailan konposaketa dexente aldatzen da. Ohizko osagaien gain esnegaina, esnearen proteinak, almidoia, lodigarriak, kontserbagarriak, aromagarriak, etab. daramatzate. Adibidez, erosten dugun txokolatetzko natilla batek honako hau guztia darama: esne osoa, azukrea, glukosa, esnegaina, esnearen proteinak, almidoia, kakaoa, E-407 eta E-410 lodigarriak, E-234 kontserbagarria, kakaoaren zaporea eta gatza. Merkatuan dauden esnez eginiko beste postreak ere antzeko osagaiak ditzuz-

te, bai txokolatetzko kopak, moussak, izozkiak, petit suisak, krema katalanak, etab.ek.

Hauek ezin dezakete, inolaz ere, pertsona heldu batek egunean hartu behar lituzkeen hiru esnekietako bat ordezkatu ohitura bezala. Pertsona heldu batek noizbehinka baino ez ditzake har horrelakoak, adibidez izozkia igandero baino haur, gazte, kirolari eta gizentzeko dietan daudenen sarriago ere har ditzakete. 

* Dietetikan diplomatuak

Babeslea



Laburra

Elika-ohiturak aldatzeko zailtasunak

Elikadurari buruzko aholku eta gomendio ugari ematen bada ere, badirudi orokorrean beti-betiko elika-ohitura okerrak aldatu eta osasungarriak eskuratzeko zailtasun handiak daudela gure gizartean. Horren arrazoiak aztertzean bi jo dituzte garrantzizkotzat: batetik, gizakiaren izaera kontserbadorea eta, bestetik, gaur egungo janariaren erakargarritasuna. Izan ere, zenbait ikerketek



diotenez, EEBBetan larunbat goizetan telebistako haur-programazioan eskaintzen diren iragarkietan, informazioaren % 41 elikadura orekatuaren "antitesia" da.