

Gaztaina zimelak jatera



Argazkia: TheUjulala (Pixabay)

Audio edo elkarrizketa honek gaztainak ditu hizpide, eta mitoren bat edo beste hausten du.

Audioa entzun ondoren erantzun egokiena aukeratu.



<https://labur.eus/rnsUv>



1. Audioaren hasieran zer diote esatariek gaztainei buruz?

- ☐ Besteak beste, zelan prestatuta jaten doguzen eta noiz.
- ☐ Zelan ari diren menuetan ugaltzen gaztainok.
- ☐ Egosita jaten doguzela batez be.

2. Ideia hauetatik zein da erantzun egokiena?

- ☐ Aurreko bi erantzunak zuzenak direz.
- ☐ Gaztainak ur gehixago dauka fruitu lehorrak baino.
- ☐ Gaztaina aberatsagoa da gantzetan karbohidratutan baino.

3. Gaztainak zer du pila bat?

- ☐ D bitamina.
- ☐ Zuntza, adibidez.
- ☐ Sodioa. Eta horretaz gain, kalitate gitxiko gantz-apur bat.

4. Gaztainak prebenitu dezake gainpisua?

- ☐ Ez.
- ☐ Gaztainedak asetuta zagozelako kalitate gitxiko elikagai gutxiago jaten badozu, bai.
- ☐ Gitxi janda bai.

5. Zer dio elkarrizketatuak gaztainak gordinik jateaz?

- ☐ Azken finean, gaztain gordinek propietate guztiak gordetzen dabezela.
- ☐ Gordinik janda ez direla hain osasungarri.
- ☐ Berak askotan jaten dabezela holan.



Argazkia: Pxhere

Zuzenketa-orria

1. Audioaren hasieran zer diote esatariek gaztainei buruz?

- ✓ Besteak beste, zelan prestatuta jaten doguzen eta noiz.
- ✗ Zelan ari diren menuetan ugaltzen gaztainok.
- ✗ Egosita jaten doguzela batez be.

2. Ideia hauetatik zein da erantzun egokiena?

- ✗ Aurreko bi erantzunak zuzenak direz.
- ✓ Gaztainak ur gehixago dauka fruitu lehorrak baino.
- ✗ Gaztaina aberatsagoa da gantzetan karbohidratutan baino.

3. Gaztainak zer du pila bat?

- ✗ D bitamina.
- ✓ Zuntza, adibidez.
- ✗ Sodioa. Eta horretaz gain, kalitate gitxiko gantz-apur bat.

4. Gaztainak prebenitu dezake gainpisua?

- ✗ Ez.
- ✓ Gaztainekaz asetuta zagozelako kalitate gitxiko elikagai gutxiago jaten badozu, bai.
- ✗ Gitxi janda bai.

5. Zer dio elkarrizketatuak gaztainak gordinik jateaz?

- ✓ Azken finean, gaztain gordinek propietate guztiak gordetzen dabezela.
- ✗ Gordinik janda ez direla hain osasungarri.
- ✗ Berak askotan jaten dabezela holan.

Transkripzioa

Gaztaina zimelak jatera

Olaia esataria. Lore jangarriak ezagutu ditugu eta gaurko menua osatzeko landareen erreinuko beste fruitu jangarri batzue(ta)z hitz egiten jarraituko dugu, Lierni.

Lierni esataria. Gaztainei buruz, Olaia. Izan ere, udazkeneko lurrinik bada, hori gaztain erreena da, paperezko kukurutxoan batuak, esku hotzak epeltzen dizkigutelarik jaten ditugunak eta nutrizioaren aldetik ere oso ezaugarri interesgarriak dituztenak.

Olaia. Andrea Larrea, arratsalde on.

Andrea Larrea nutrizionista. Arratsalde on, bikote.

Olaia. Andrea, hasteko, gaztainak elikagai taldeen barruan zer dira? Fruitu lehorrak?

Andrea Larrea. Bai, hori da. Berez fruitu (fruitu) lehorren taldian (taldean) sartzen da baina egixa (egia) da konposaketa aldetik pixka bat berezia badala (badela). Ze orokorrian (orokorrean) e, fruitu (fruitu) lehorrak izaten dira gantzetan aberatsak, kalitatezko gantzak baina, baina honeek (hauek) gantzetan baino esango geunke (genuke) karbohidratutan (karbohidratotan) diala (direla) aberatsak. Horretaz gain, gainera, normalean fruitu lehorrek eukiten dabena (edukitzen dutena) da gutxi gora behera % 10 ura edo, eta gaztainen kasun kontrakua, (kasuan kontrakoa) % 50. Orduan, bueno, ezaugarri horreek (horiek) kontutan hartuta esango neban (nuke) konposaketa aldetik izango zala (zela) elikagai bat dagoena fruitu (fruitu) lehor edo, eta fruta lehortuen artian (artean), ez?

Olaia. Mmmm.

Andrea Larrea. Adibidez, mahaspasak artian (artean) egongo zena...

Olaia. Mmmm.

E, aipatu dituzu karbohidratoak, baina horretaz gain bere konposaketa aztertzen badugu, zer gehiago eskeintzen (eskaintzen) digute gaztainerik?

Andrea Larrea. Bueno, orokorrian (orokorrean) e, zuntzetan oso-oso aberatsak dia (dira), horretaz gain, zenbait mineraletan, hala nola ba (bada), potasio, magnesio, edo fosforo, eta baita (baita) zenbait bitaminatan ez, izango zala (zela) bereziki B taldeko bitamina batzuk, C eta E bitaminak. Azken finean e, oin (orain) arte sasoi hontan (honetan) aipatzen ibili garen barazki eta frutak eta abar, ba (bada), orokorrean konposaketa nahiko antzerakoa eukitten dabe be bai (edukitzen dute ere bai).

Olaia. Mmmm. Eta osasungarriak direla esan genezake?

Andrea Larrea. Bai, noski!

Lierni. Baina askotan, e, Andrea, bueno, entzun dugu gizentzen dutela, ez dakit hori egia den edo zuek askotan aipatzen duzuen bezala ba (bada), elikai (elikagai) batek berez ez duela gizendu edota argaltzeko izaerarik. Gaztainen kasuan ere hala da?

Andrea Larrea. Bai, orokorrean da, e... Egixa (egia) da e, fruitu (fruitu) lehorrak energia asko ematen dauen (duten) elikagaiak diala (direla) ez, baina bestalde ikusi da igual gainpisu edo obesitatea prebenitzeko be (ere) lagungarriak izan leizkela (litezkeela). Ze(ren), azken finean, asetasun-sensazio (sentsazio) handia emoten dau (handia ematen du) ez? Energiatzkoa da baina zuntzezkoa, baino (baina) ez, asetze-sentsazio hori eragiten dau (du) eta horrek laguntzen dauena (duena) da bereziki, igual, kalitate baxuko elikagaiak ez kontsumitzera. Hau

da, zuk frutu (fruitu) lehorra, hau da, adibidez, gaztaina batzuk jan bazu (badituzu) eta asetu bazara, ba (bada) igual, ez zara joango gailera batzuk jatera atzetik, ze ja (jada) asetuta zagoz (zaude). Kontrara, jaten badozu (baduzu) gailera bat eta ez deusula (dizula) asetzen, errezago (errazago) izango da gero beste produktu batzuk jatea (jatea). Eta gero aparte, horretaz gain, e, kontutan hartu bir (behar) da emoten doskun (ematen digun) energia guzti hori ez dala (dela) xurgatzen; ze, azkenen (azkenean) jan moduan zuntz edo fibra asko dako (dauka) eta horrek be iten dauena (horrek ere egiten duena) da nutriente guzti horreek (horiek) ez dala (direla) absorbatzen; oztopo bat moduan ikusi daue (dira), frenau (frenatu) esango nabari (nuke).

Olaia. Nola kontsumitu daitezke?

Andrea Larrea. Bueno.

Olaia. Guk erreka aipatu ditugu.

Andrea Larrea. Bai, hori da. Hori da azkenen (azkenean) gehixen (gehien) ezagutzen dogun (dugun) modua, igual erre horrik (horiek) baina gero etxian be labian (etxean ere labean) ein leizke (egin litezke) edo egosita be (ere) bai jende askok jaten dau (du). Eta gero, geroz eta gehixo (gehiago) ikusten da be bai (ere bai) errezeta ezberdinetan protagonismoa hartzen dabilen errezeta bat dala (dela) ba (bada) e, ba (bada) sikieran, igual konpota bat edo fruta batekin laguntzeko izan leikena (litekeena). Eta gero, egixa (egia) da be bai (ere bai) badauela (dagoela) modu bat jateko ez dana (dena) hain ohikoa, baina gordinik jatea be (ere) posible dala (dela).

Olaia. Etagordinik, hori ez da oso astuna?

Andrea Larrea. Egixa (egia) da, guk beti elikagai batzuk aldatzen dugunian [ditugunean] e, ba (bada) proteina hori hobeto digeritzen laguntzen dula (duela). Baina beste alde batetik, azkenean bero bat aplikaiten (aplikatzen) diogunian (diogunean) horrelako produktu bateri (bati) ba, (bada) zenbait nutriente galdu eiten (egiten) dia (dira). Orduan ba dene(ta)ko; bere abantailak eta desabantailak, baina esan genezake osasungarriak bai dala (direla), dudarik barik (gabe).