

Nola antolatu otorduak modu eraginkorrean

Otorduak ahalik eta ondoen antolatzea funtsezkoa izaten da gure egunerokoa errazteko. Horren adibide dira azken urteetan ezagun egin diren *Batch Cooking* eta *Meal Prep* moduko teknika lagungarriak. Ezagutzen al dituzu? Hala ez bada, ez larritu, sekuentzia honetan gaian janzteko aukera izango duzu eta. Jantzi sukaldari txanoa eta has gaitezen lanean!

Hona hemen proposatzen dizkizugun ariketak:

- Ohiturei buruzko galderei erantzun.
- Entzungaia entzun eta erantzun zuzena hautatu.
- Aditz-izenaren hainbat erabilera ikusi.
- Taldeka, jarrera bat argudiatu, abantailak eta desabantailak aipatuz.



Argazkia: Pxhere

1. Nola antolatzen dituzu otorduak?

Talde txikitan jarrita, erantzun galderei.



- Nola antolatu ohi dituzu otorduak?
- Nahigo duzu egunean egunekoa prestatu ala aurrez prestatzeko ohitura duzu?

Nik asteko menua antolatzeko ohitura dut, asko errazten dit egunerokoa.

Nik, berriz, nahiago dut egunean egunekoa prestatu. Produktu freskoak erosteko eta prestatzeko zalea naiz.



Otorduak prestatzeko hainbat teknikaren berri izango dugu. Entzun aurretik, ordea, azpimarratu, zure ustez, beheko zein hitz-multzo agertuko diren entzungaian.

eguraldi txarra

tuperra

janari osasuntsua

albaitaria

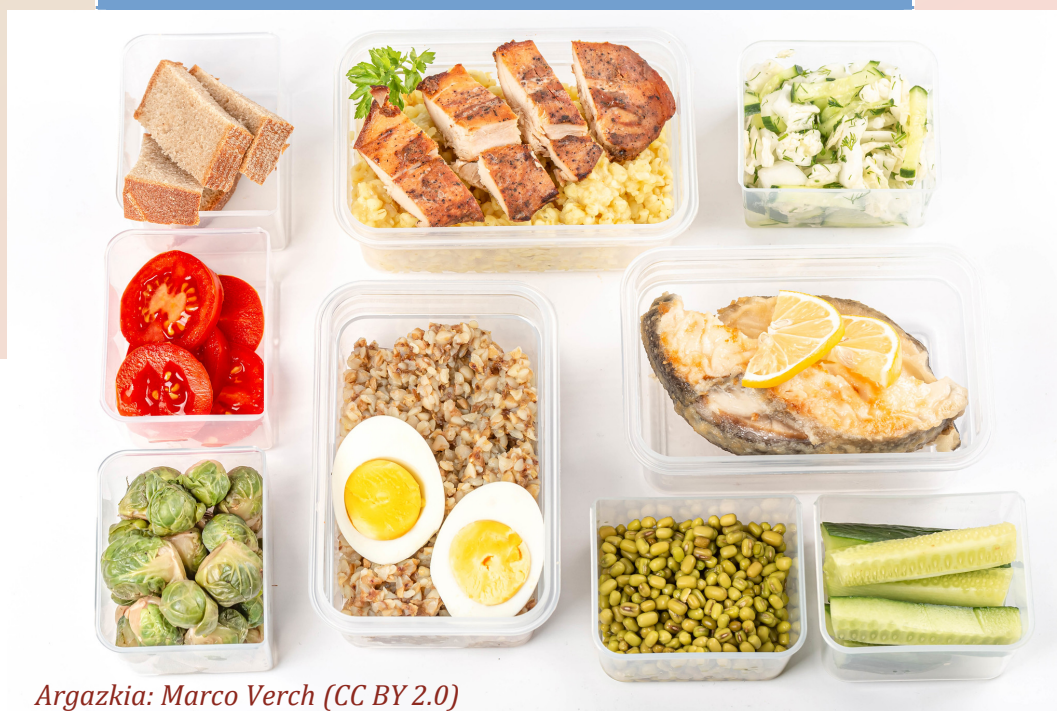
langabezian egon

txutxu-mutxuka ibili

jakiak konbinatu

erosketa-zerrenda

eguneroko otordua



Argazkia: Marco Verch (CC BY 2.0)

Hitzen bat ezagutzen ez baduzu, hiztegian begira dezakezu:



2. Adi entzungaiari



Entzun Ataria irratian Maitane Ormazabali egindako elkarrizketa eta, ondoren, hautatu erantzun egokia.

1) Maitane Ormazabalek dioenez, *Batch Cooking* eredua...

- a) gure amonen garaiko sukaldaritzan oinarritzen da.
- b) jaki bakoitza tuper batean antolatzeari deitzen zaio.
- c) jaki ezberdinak tuper berean sartzeari esaten zaio.

2) *Meal Prep* metodoan, aldiz,...

- a) jaki ezberdinak ez dira elkarrekin konbinatzen.
- b) lanera bazkaria eramateko trikimailu ugari proposatzen dira.
- c) ontzietan jaki ezberdinak nahasten dira.

3) Maitane Ormazabalen hitzetan, moda-modako antolaketa-metodo hauek...

- a) abantailak besterik ez dituzte.
- b) abantailak bai, baina desabantailaren bat ere badute.
- c) abantaila baino desabantaila gehiago dituzte.

4) Elkarrizketatuaren arabera, teknika hauek erabiltzen baditugu...

- a) momentuan egindako janaria prestatzeko baino denbora gehiago beharko dugu.
- b) hamabostean behin, saltoki handi batera joan beharko dugu.
- c) asteko janariaren %80 prest eduki dezakegu.

5) Ormazabalen iritziz, *Batch Cooking*-aren alde txar nabarmenena da...

- a) denbora dezente eskaini behar zaiola.
- b) gutxienez, astean goiz eta arratsalde batez prestatzen aritu behar dela.
- c) erosketak ia egunero egin behar direla.

6) Teknika berri hauek abian jartzeko lehen urratsa...

- a) garaiko produktuak erostea da.
- b) menu osasuntsu bezain praktiko bat pentsatzea da.
- c) asteko egun bakoitzerako menu ezberdin bat zehaztea da.

7) Prestatzen hasi baino lehen, funtsezkoa da...

- a) sukaldea garbi eta behar bezala antolatua izatea.
- b) sukaldeko tresnek ondo funtzionatzen dutela ziurtatzea.
- c) Interneteko txukuntzen.eus ataria kontsultatzea.



Argazkia: Pxhere



Zuzendu ariketa talde txikitan. Aurreko ariketan agertu den hiztegia asmatu duzu? Zeren baitan egin duzu aukeraketa? Azaldu ikaskideei zeren baitan aukeratu edo baztertu dituzun hitz-multzoak.

3. Gomendioak bildu



Maitane Ormazabalek antolaketa-metodo horiek praktikan jartzeko aholku interesgarriak eskaini dizkigu. Entzun entzungaia berriro (02:21etik amaiera arteko pasarte), eta koadroan jarrita dagoen gomendioaz gain, idatzi berak ematen dituen beste bi gomendio.

Metodo hau abian jarri nahiko bagenu...

- 1- *egokia izango litzateke menu praktiko eta osasuntsu bat **pentsatzea**.*
- 2- komenigarria izango litzateke -t(z)ea.
- 3- interesgarria izango litzateke -t(z)ea.

Talde txikitan jarrita, elkarri ahoz azaldu idatzi dituzuen ideiak.

KONTUAN HARTU

Aditz-izena (nominalizazioa): -t(z)ea

Begiratu testuarekin lotutako esaldi hauek:

- **Errazagoa da** *bizitza guztian gure amonak egin duena* **esatea**.
- **Hobe da** *pentsatzea eta horren arabera beste guztia* **antolatzea**.

Nola aldatu dira aditzak?

- Esan - **esatea**
- Pentsatu - **pentsatzea**
- Antolatu - **antolatzea**

Kasu guztietan, aditz horiek -t(z)ea bukaera hartu dute. Nominalizazioak ZER galderari erantzuten dio.

- ✓ **N** letraz bukatzen diren aditzen kasuan (esan, egon, egin, izan, joan...) **-tea** erabiltzen da.
- ✓ **TU/DU** bukatzen diren gehienak (pentsatu, antolatu, jokatu, bildu, zaindu...), berriz, **-tzea** bihurtzen dira.

Gomendio edo aholkuak emateko erabiltzeaz gain, konparazioak egiteko ere erabiltzen dira halako formak:

- **Hobe da** *janari freskoa* **erostea** *merkatuan, supermerkatuan aste osoko erosketa* **egitea baino**.



Binaka jarrita, amaitu hiru esaldiok konparazioak eginez.

- Egokiagoa da** menu praktiko bat **pentsatzea**baino.
- Hobe da** lehendabizi guztia **antolatzea**baino.
- Errazagoa da** arratsalde batean janari guztiak **prestatzea**baino.

4. Ordenatzearen abantailak eta desabantailak



Bi taldetan banatu eta prentsatu etxeko esparruari lotuta (adibidez, armairuak, otorduak, arropa...) ordenatua izateak edo ez izateak dituen abantailak eta desabantailak zein diren.



Argazkiak: Goikoak, Piques; behekoak, Pixabay



ORDENATUA IZATEA	
Abantailak	Desabantailak
<i>Gauzak berehala aurkituko ditut</i>	<i>Denbora librearen zati bat horretan pasatu behar dut</i>
.....	
.....	
.....	

Talde bakoitzak rol bat hartu (ordenatua izatea, edo ez izatea) eta goiko ideietatik abiatuz bere postura defenditzeko argudioak emango ditu, baita bestea konbentzitzeko ahalegina egin ere.

Arropa ordenatua baduzu gutxiago kostako zaizu jantzi nahi duzuna aurkitzea.

Bai, baina nire ustez, hobe da denbora libre norberari eskaintzea eta ez arropa ordenatzen aritzea.

ERANTZUNAK

1. Nola antolatzen dituzu otorduak?

Erosketa-zerrenda	Tuperra
Jakiak konbinatu	Janari osasuntsua
Eguneroko otordua	

2. Adi entzungaiari

1) Maitane Ormazabalek dioenez, Batch Cooking eredua...

- a) gure amonen garaiko sukaldaritzan oinarritzen da. 
- b) jaki bakoitza tuper batean antolatzeari deitzen zaio. 
- c) jaki ezberdinak tuper berean sartzeari esaten zaio. 

2) Meal Prepare metodoan, aldiz,...

- a) jaki ezberdinak ez dira elkarrekin konbinatzen. 
- b) lanera bazkaria eramateko trikimailu ugari proposatzen dira. 
- c) ontzietan jaki ezberdinak nahasten dira. 

3) Maitane Ormazabalen hitzetan, moda-modako antolaketa-metodo hauek...

- a) abantailak besterik ez dituzte. 
- b) abantailak bai, baina desabantailaren bat ere badute. 
- c) abantaila baino desabantaila gehiago dituzte. 

4) Elkarrizketatuaren arabera, teknika hauek erabiltzen baditugu...

- a) momentuan egindako janaria prestatzeko baino denbora gehiago beharko dugu. 
- b) hamabostean behin, saltoki handi batera joan beharko dugu. 
- c) asteko janariaren %80 prest eduki dezakegu. 

5) Ormazabalen iritziz, Batch Cooking-aren alde txar nabarmenena da...

- a) denbora dezente eskaini behar zaiola. 
- b) gutxienez, astean goiz eta arratsalde batez prestatzen aritu behar dela. 
- c) erosketak ia egunero egin behar direla. 

6) Teknika berri hauek abian jartzeko lehen urratsa...

- a) garaiko produktuak erostea da. 
- b) menu osasuntsu bezain praktiko bat pentsatzea da. 
- c) asteko egun bakoitzerako menu ezberdin bat zehaztea da. 

7) Prestatzen hasi baino lehen, funtsezkoa da...

- a) sukaldea garbi eta behar bezala antolatua izatea. 
- b) sukaldeko tresnek ondo funtzionatzen dutela ziurtatzea. 
- c) Interneteko txukuntzen.eus ataria kontsultatzea. 

HIZTEGI LAGUNGARRIA

Zer jan egunerokoan. Zer jan egunez egun.

Ahalik eta hoberen. Ahal den modu egokienean.

Menu baten arabera. Menu bati jarraituz, menu baten baitan.

Jaki guztiak. Elikagai, janari guztiak.

Demagun. Esate baterako, adibidez.

Nondik heldu. Nola hasi.

TRANSKRIPZIOA

Esataria. Batch cooking, horrela esaten den ere ez dakigu oso ondo. Baina horretarako daukagu gurekin Maitane Ormazabal Larzabal, Txukuntzen.eus. Maitane, egun on.

Maitane Ormazabal Larzabal, kolaboratzailea. Kaixo, egun on.

Esataria. Bueno, nik esan dut izena. Orain ja(da) zuk zuzendu beharko duzu.

Maitane Ormazabal, kolaboratzailea. Ez. Ondo-ondo zoaz. Gaur bai, *Batch Cooking* eta *Meal Prep* inguruan ibiliko gara eta.

Esataria. Bale. Bale. Baina bueno, guzti hau ulertzeko askoz errazagoa da bizitza guztian gure amonak egin duena esatea, eta listo. (barreak)

Maitane Ormazabal, kolaboratzailea. Bai. Edo pixkatxo bat pentsatzea, ez? Zer jan egunerokoan, modu planifikatu batean, antolatu batean, eta horren arabera ba beste guztia antolatzea ahalik eta hoberen jateko.

Bueno ba, *Batch Cooking* -a izango litzateke menu baten arabera jaki guztiak prestatzea eta janari bakoitza tuper batean sartuta edukitzea. Eta *Meal Prep*-en, berriz, egingo genukeena izango litzateke konbinazioak tuper batean sartu. Demagun, tuper batean ba arroz pixka bat, brokoli pixka batekin, haragi pixkatxo bat, edo arrautza gogor bat... Bai? Hau da, batean joango litzateke, *Batch Cooking*-ean banakakoa, tuper bakoitzean bat, eta *Meal Prep*-en izango litzateke ja(da) prestatuta edukitzea, eta ondorioz, demagun, goizean hozkailura gerturatu, egun horretako tuper-a hartu eta ja(da) prest edukiko genuke, adibidez, lanean bazkaldu ahal izateko.

Esataria. Ados.

Maitane Ormazabal, kolaboratzailea. Metodologia hau oso, oso modan edo jarri da. Eta orain ikusiko dugun bezala abantaila dezente badauzka, baina kontu(t)an eduki beharreko beste batzuk ere. Eta sistema honekin esan genezake, ondo eginda, batch cooking-arekin janariaren, asteko janariaren % 70, eta kasu batzuetan 80a ere ja(da) prest edukiko zenukeela.

Esataria. Eta esan duzu metodoak alde ilunak ere badauzkala? E, bere lana dauka...

Maitane Ormazabal, kolaboratzailea. Bai. Denbora gehiago behar da beti planifikaziorik gabeko janaria prestatzeko kasu honekin baino. Baina hori, hartu behar duzu, pentsa, ez dakit, "asteartean goizean edo arratsaldean egingo dut 15 egunetako erosketa handia. Edo asteartean, arratsaldean, jarriko naiz 3 orduz aste osoko janaria egiten". Bai?

Planteamendu oso interesgarri bat da. Eta gero bakoitzak egokitu beharko du pixkatxo bat bere errealitatera edo hobekien etortzen zaion modura.

Esataria. Bueno, ideia bat egiteko...

Maitane Ormazabal, kolaboratzailea. Bai.

Esataria. Nola izango, nondik heldu...?

Maitane Ormazabal, kolaboratzailea. Bueno ba, horrela, lau hitzetan. Demagun datorren astetik aurrera hasi nahi dugula planteamendu berri honekin. Lehenengo kontu(t)an eduki beharko genukeena izango litzateke menu bat, menu osasuntsu eta praktikoa bat edukitzea. Eta hau, adibidez, izan daiteke, asteroko bat berdina, edo 15 eguneroko bat berdina. Eta aukeran, behin jartzen garela, garaiko produktuak bertan sartzea interesgarri litzateke.

Hori bat da. Bestea planteatu, menu hori aurrera eramateko, erosketa-zerrenda bat egin, zer produktu behar dituzun horiek sukaldatu (koinatu) ahal izateko. Ondoren, planteatu behar dugu, gure agendaren arabera ere, noiz joango garen eroatera, bai?, eta noiz sukaldean sartu behar garen guzti hau prestatzen [prestatzeko]. Hor ere bada horrelako asteriskotxo bat. Ba kasu batzuetan sukaldea ez baldin badago egoki, ez badago txukuna, ezin dugula aurrera jarraitu. Beraz, sukaldea ondo antolatzea eta txukun edukitzea ere interesgarria izango litzateke. Eta hortik aurrera ja(da), funtzionatzen hasiko ginateke. Eta aste gutzirako janaria ja(da) prest.

Esataria. Ba Maitane Ormazabal Larzabal, Txukuntzen.eus, esandakoa, e! Askok ikasi dugu gaur ere. Eskerrik asko.

Maitane Ormazabal, kolaboratzailea. Eskerrik asko zuei. Plazerra!