

FAMILIENTZAKO

OTORDU OSASUNGARRI

ETA

JASANGARRIEN

GIDA



Familientzako otordu osasungarri eta jasangarrien gida, 2020

Koordinazioa

CPAEN

Egitea

Menjadors ecològics

Testuak

Izaskun Berasategi, dietista-nutrizionista

Nani Moré, *chef*

Errezetak, argazkiak eta errezeten bideoak

Julia Torres, *chef*

Zuzenketa, diseinua eta maketazioa

Alteria Binaria

Itzulpena

Ione Arbilla

AURKIBIDEA

FAMILIA-ELIKADURA OSASUNGARRI ETA JASANGARRIA LORTZEKO BIDEAN	4
PLATER OSASUNGARRIA	18
MENU OREKATUA ETXEAN NOLA EGIN ETA NOLA ESKOLAKO MENUAREN OSAGARRI IZAN	20
TAULAK, GRAMAJEAK Y MAIZTASUNAK	25
PARTEKATZEKO, IKASTEKO ETA GOZATZEKO UNEA	28
DESPENTSA. EROSI, ANTOLATU ETA KOZINATU	30
ERREZETAK	39
GEHIAGO JAKITEKO	56

FAMILIA-ELIKADURA OSASUNGARRI ETA JASANGARRIA LORTZEKO BIDEAN

Azken hamarkadetan gure gizartean egon diren aldaketek eragin handia izan dute gure bizitzaren eta ohituren arlo guztietan, baita elikaduran ere. Eguneroko lan-bolumenak, aisialdi-eskaintza handiak, denboraren kudeaketa desberdinak eta elikagai prozesatuen ugaritzeak elikadura-ohitura onetatik urrundu gaituzte, eta osasun-arazo larriak sortzen ari dira eskala globalean. Utzi egin diogu sukaldaritzari eta, ondorioz, elikadura gure bizitzaren euskarri gisa baloratzeari, eta murriztu egin dugu eskaintzen genion denbora.

Horrela iritsi gara egungo egoerara, non elikagai findu, azukre, koipe, gatz eta animalia jatorriko proteina gehiegi kontsumitzen diren eta barazki, fruta, zereal integral eta lekale gutxi jaten diren. Elikadura-joera txar horrek, mundu garaikide honetako sedentarismoarekin batera, gizentasunaren eta gehiegizko pisuaren gorakada larria eragin du mundu osoan. Egoera hain da larria, ezen Osasunaren Mundu Erakundeko (OME) estatu kideek akordio bat sinatu baitute hemendik 2025era diabetesaren, obesitatearen eta gehiegizko pisuaren gorakada geldiarazteko. **Gaur egun, Espainiako Estatuan, obesitateak eta gehiegizko pisuak haurren eta gazteen ia % 35i eragiten die (8-16 urte).** Nafarroaren kasuan, ehunekoa nabarmen txikiagoa da (15%), baina kezagarria da ere bai. Horregatik, funtsezkoa da dieta mediterraneoaren ohitura onetara itzultzea, elikadura txarraren eta jarduera fisiko erregularraren gabeziaren ondorioz osasuna eta bizi-kalitatea galtzen ez jarraitzeko.

Gizarte industrialen beste eragin garrantzitsu bat kontsumo eredu ez-jasangarri bat garatzea izan da, lurraren ustiapen intentsiboa, elikagaietan kimi-

koak ongarri edo kontserbatzaile gisa erabiltzea, tokian produzitu daitezken elikagaien inportazioa eta klima-aldaketa bizkortzen lagundu duten beste jardunbide asko sustatu duena.

Ama, aita edo tutore zaren aldetik, erantzukizun handia duzu, haurtzaroan ezartzen baitira helduen portaeren oinarriak, baita osasun fisiko, mental eta emozionalarenak ere. Beren etxeetan ohitura osasungarriak ikusten dituzten haurrek, ziurrenik, helduaroan ohitura horiek errepikatuko dituzte. Baina aldaketa-eragileak izateko, garrantzitsua da osasungarria eta jasangarria zer eta zer ez den jakitea, etengabe jasotzen ditugun publizitate-mezuez harago; izan ere, mezu horiek nahasmena sortzen dute «osasungarria» edo «naturala» etiketak eransten dietenean elikagai ez-naturalei.

Gida honetan, OMEren eta beste erakunde ofizial eta fundazio batzuen gomendioetan oinarrituta, zenbait gako emango dizkizugu. Erakunde hauek elikadura-ohiturak eta hauek pertsonen osasunean duten rola aztertzen espezializatu dira. Erosketa eta despentsa antolatzeak aholkuez gain erreze-ta erraz eta osasungarriak emango dizkizugu. Gure helburu nagusia esku artean duzun zeregin garrantzitsuan laguntzea da. Ikusiko duzu, aldaketa erraz batzuekin, alde handia nabarituko duzula zure osasunean eta zureen osasunean.

LEHEN URRATSA: ELIKAGAIEN NUTRIENTEAK EZAGUTU

>> GOSEA ASETZEA ETA ONGI ELIKATZEA EZ DA GAUZA BERA.

Gure organismoak, edozein izaki bizidunenak bezala, nutrienteak behar ditu bizitzeko. Behar ditugun nutriente guztiak elikagaietan daude. Elikatzea gure gorputzari mantenugai horiek ematean datza, ez gosea asetzean. Gosea jan behar dugunaren abisua da, baina gosea ase dezakegu eta aldi berean behar bezala ez elikatu. OMEren arabera, gaur egun munduan gizentasuna duten pertsonen kopurua handiagoa da gosea pasatzen dutenena baino. Elikadura osasungarria izateko lehen urratsa elikagaiak osatzen dituzten nutrienteak ezagutzea da, baita zertarako balio duten eta non dauden jakitea ere bai.

“
*Nutrizio desegoki batek sistema immunea ahuldu, gaixotasu-
nekiko zaurgarritasuna areagotu, garapen fisikoa eta mentala
hondatu eta produktibitatea murriztu dezake.*”

OME

Gure organismoarentzat funtsezkoak diren lau substantzia nutritibo mota daude: **makronutrienteak**, **mikronutrienteak**, **zuntza** eta **ura**.

MAKRONUTRIENTEAK



Berehalako energia iturria



Epe luzerako energia iturria



Organismoaren egiturak berritzeko beharrezkoak. Adibidez, muskulu-ehunak

MIKRONUTRIENTEAK



Organismoaren funtzionamendu egokiari eusten diote. Bitamina bakoitzak funtzio bat du, hala nola ikusmenaren funtzionamendu normalari eustea edo hazkundera erregulatzeko.



Bakoitzak funtzio espezifikoak ditu, adibidez hezurak osatu, oxigenoa garraiatzen lagundu edo entzimak sortu

ZUNTZA



Besteak beste, heste-igarotzea errazten du, kolon osasuntsua izateko beharrezkoa da, gluzemia kontrolatzen du eta asetasun sententzia ematen du

URA



Gorputzaren tenperatura, arnasketa, larruazala eta tentsio arteriala erregulatzen ditu eta odola garbitzen laguntzen du

Elikagaiak sei taldetan sailka daitezke, elikagai bakoitzean nagusi diren nutrienteen arabera:

1 ELIKAGAI IRINTSUAK > KARBOHIDRATOAK DIRA NAGUSI

Elikagai irintsuak ogia, pasta, arroza, kuskusa, garagarra, artatxikia, zekalea eta gainerako zerealak dira, baita patata eta beste tuberkulu batzuk ere, hala nola batata edo juka. Energia iturri onak dira. Zereal integralak, gainera, zuntz eta b taldeko bitamina iturri bikainak dira.

2 ELIKAGAI KOIPETSUAK ETA OLIOAK > GANTZAK EDO LIPIDOAK DIRA NAGUSI

Koipeak animalia edo landare jatorrikoak izan daitezke. Animalien koipeen artean gurina, esne-gaina eta haragi, arrain eta gazta onduetan dauden koipeak ditugu. Landare-koipeen artean, oliba-olio birjina estra da gantzik osasungarriena eta gomendagarriena. Baina landare koipeak fruitu lehorretan, ahuakatean, hazietan eta margarinan aurki daitezke ere bai.

3 HARAGIAK, ARRAUTZAK, ARRAINAK, ITSASKIAK, LEKALEAK ETA FRUITU LEHORRAK > PROTEINAK DIRA NAGUSI

Haragia haragi gorri eta zurian sailkatzen da. Haragi gorria ugaztunen gihaurretako haragia da, idi, txahal, txerri, arkume, zaldi eta ahuntzaren haragia alegia. Haragi zuria, berriz, oilaskoa, indioilarra bezalako hegaztien eta untxiaren haragia da.

Arraina urdina edo zuria izan daiteke. Arrain urdinak omega-3 gantz-azido ugari ditu, garunaren eta ikusmenaren garapenerako funtsezkoak direnak. Arrain urdinen artean antxoa edo bokarta, aingira, hegaluzea, berdela, txitxarroa, lanparda, krispeta, barbarina, sardina eta berdela daude. Arrain zurien artean, bakailaoa, zapoa edo erreboiloa fosforo ugari dute. Fos-

foroak hezurak eta hortzak normal mantentzen laguntzen du, eta, beraz, garrantzitsua da gure dietan egotea.

4 ESNEA ETA DERIBATUAK > PROTEINAK ETA URA DIRA NAGUSI

Multzo honetan, esneaz gain, gaztak eta jogurtak daude. Esnekiak kaltzio iturri dira eta proteina asimilagarri ugari dituzte.

5 BARAZKIAK ETA BARAZKIAK > URA, BITAMINAK, ZUNTZA ETA MINERALAK DIRA NAGUSI

Barazkiak landarearen zein ataletik datozen arabera sailkatzen dira: fruituak (berenjena, pepinoa, piperra edo tomatea); loreak (alkatxofa, brokolia, azalorea edo aza); hostoak (zerba, eskarola, ziazerba edo letxuga); zurtoinak (apioa edo zainzuria); sustraiak, (arbia, errefaua, erremolatxa edo azenarioa); eta erraboilak (baratxuria, tipula edo porrua).

6 FRUTAK > URA, AZUKREAK, BITAMINAK, ZUNTZA ETA MINERALAK DIRA NAGUSI

Egunero askotariko frutak jatea funtsezkoa da. Sasoiko frutak lehenetsi behar dira eta ahal izanez gero ekologikoak behar dute izan. Fruta alea osorik edo zatitua jan daiteke. Zukuak ordea, bakarrik noizean behin kontsumitzea gomendatzen da. Izan ere, zukuetan zuntza eta beste nutriente asko galtzen dira eta azukre kopurua biderkatu egiten da, osorik janez gero baino ale gehiago kontsumitzen baitira.

KONTUAN IZAN: *elikagai talde bakoitzean makronutriente bat nagusi bada ere, elikagai askok makronutriente bat baino gehiago dute. Adibidez, lekaleak, proteina eta karbohidratoez gain, zuntz, bitamina eta mineral iturri dira.*

“

Oro har, Espainiako haur eta nerabeen dietaren kalitatea hobetu daiteke; izan ere, karbohidrato gutxi kontsumitzen dituzte proteina eta gantz saturatuak kontsumitzearen kontura. Ondorioz, zenbait bitaminen (adibidez, d bitamina edo folatoak) eta mineralen (kaltzioa, magnesioa, iodoa, zinka eta sodioa) kontsumoa desagokitzat jo daiteke.

”

ENALIAren ondorio orokorrak. Elikagaien Kontsumoari Buruzko Inkesta Nazionala Haur eta Nerabeetan, 2017.

Ikusi [Elikagaien kontsumo-maiztasun orientagarrien taula](#).

BIGARREN URRATSA ELIKADURA OSASUNGARRIA BENETAN ZER ESAN NAHI DUEN ULERTU

Elikadura osasungarri batek gure bizitzaren etapa bakoitza guztiz bizitzeko beharrezkoak diren nutriente guztiak ematen dizkigu. Ezaugarri hauek ditu:

Nahikoa: pertsona bakoitzak bere adinaren, gorputz-konstituzio eta jarduera fisiko eta mentalaren arabera behar duena. ENALIA inkestan (2014), Espainian eta lau eta hamazazpi urte bitarteko hurrekin egina, lau eta zortzi urte bitartekoen artean gomendatutako proteina kopuruaren % 390 kontsumitzen dutela ikusi zen; bederatzi eta hamahiru urte bitartekoen artean, % 244; eta hamalau eta hamazazpi urte bitartekoen artean, % 190. Nutriente baten gehiegizko kontsumoa haren falta bezain kaltegarria izan daiteke.

Ikusi [Adinaren eta elikagai-taldearen arabeko gramaje-aula](#).

Orekatua: pertsona batek behar dituen mantenugai guztiak proportzio egokietan egon daitezen, talde guztietako elikagaiak hartu behar dira, talde bakoitzak behar duen proportzioan.

Askotarikoa: elikagai talde bakoitzean barietatearen printzipioa aplikatzen bada, mantenugaien aniztasuna ziurtatzen da eta, aldi berean, zapoaren monotonía saihesten da.

Segurua: elikagaiak egoera onean daude eta haien manipulazioak elikadura-segurtasuneko baldintzak betetzen ditu. Elikagai segurua «bakterioek, birus parasitoek, substantzia kimikoek edo agente fisikoek eragindako kutsadurarik gabekoa da», kutsatu eta aizundu gabe.

Kontzientea: Elikadura eta Nekazaritzarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) honela definitzen du elikadura: «Prozesu kontzientea eta borondatezkoa da, jateko beharra asetzeko elikagaiak irenstean datzana». Hau da, jaten ari garen bitartean jaten ari garenaren kontzientzia izatea. Lehen kasuan, aukeraturako elikagaiei arreta jarritz, eta, bigarreanean, elikatzeo uneari arreta jarritz, une atsegina eta, ahal dela, soziala izan behar duena.

Mahaikideari eta inguruari egokitu: pertsona bakoitzak bere ezaugarriak eta beharrak ditu, eta horiei erantzun egin behar zaie. Elikadura bakoitzaren adinera, sexura, osaerara, egiten duen jarduera fisikora, egiten duen lanera eta bere osasun-egoerara egokitu behar da, baita dagoen lekuari ere.

Sentsoriala eta atsegina: janariaren plazerra zentzumenen bidez jasotzen da, eta horrek ongizate sentsazioa dakar. Sentsazio hori pertsonaren osasunarentzat onuragarria da. Plateren zaporea, usaina, testura eta itxura atseginak izan beharko lirateke mahaikideentzat.

Oro har, elikadura eredu osasungarriaren ezaugarri nagusiak landare jatorriko elikagai ugari (barazkiak, frutak, lekaleak, ogia, arroza, pasta, fruitu lehorrak, oliba-olioa) eta arrain, haragi, esneki eta arrautza anoa txikiak jatea da, edateko ura beti aukeratuz.

HIRUGARREN URRATSA. EGUNGO NUTRIZIO HELBURUEKIN BAT EGIN

Egungo nutrizio helburuen xede nagusia gehiegizko pisuaren eta obesitatearen prebentzioa da, baita elikadura ez-osasungarriarekin eta bizimodu sedentarioarekin lotutako beste gaixotasun batzuen prebentzioa ere, hala nola diabetesa, hipertentsioa, kardiopatiak edo istripu kardiobaskularrak.

Hau lortzeko, landare jatorriko elikagai gehiago kontsumitu behar dira, nutrizio-profil osasungarriagoa dutenak eta, freskoak, tokikoak eta gutxi prozesatuak direnak; eta elikagai ez-osasungarrien kontsumoa, gaur egun gehiegizkoa dena, murriztu egin behar da.

“

Dieta osasungarria, askotarikoa eta orekatua eginez, barazki eta fruten kontsumoa areagotuz, gatz, gantz-azido aseak eta azukreak murriztuz, eta egunero neurrizko ariketa fisikoa

eginez gero, osasungarriagoa izango da Espainiako haur eta nerabeen bizimodua.

”

AECOSAN – Kontsumoaren, Elikadura Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentzia

Gehiago jakiteko: [OME-ren aholkuak](#) | [ENALIA](#)



EGUNERO GEHIAGO



BARAZKIAK ETA FRUTA

>> 2 edo 3 fruta zati osorik edo moztuta, ez zukuan. Ondo garbituta eta zuritu gabe.

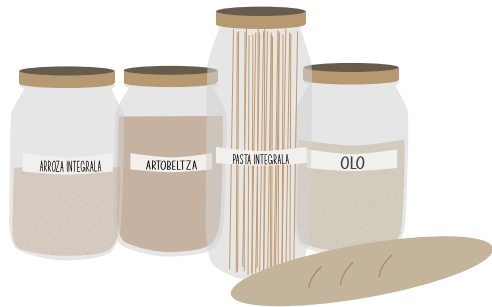
>> 2 edo 3 barazki anoa fresko, sasoikoak eta tokikoak. Saiatu bazkari eta afari guztietan egon daitezen, eta sartu barazki gordinak *snack* osasungarri gisa!



Bitamina, mineral, ur eta zuntz ugari dute

ZEREAL INTEGRALAK

>> Egunean behin baino gehiagotan farinazeoak kontsumitzea komeni da. Farinazeo integralak lehenetsi, izan ere alearen atal guztiak gordetzen dituzte (zahia, ernamuina eta endosperma) eta horrek elikagarriagoak eta osasungarriagoak egiten ditu.



Karbohidrato konplexu, zuntz eta b taldeko bitamina ugari dute

OLIBA-OLIO BIRJINA

>> Erabil ezazu oliba-olio birjina bai kozinatzeko bai gatzozpintzeko. Beste olio edo koipe batzuk baino hobeto jasaten ditu temperatura altuak eta osasungarriagoa da.



Gantz osasungarriak, polifenolak eta e bitamina ditu

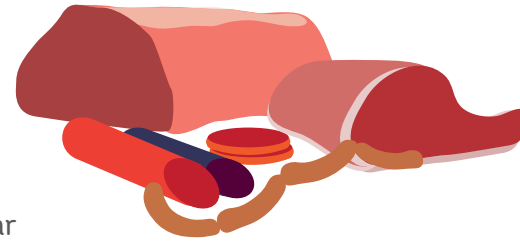
EGUNERO GUTXIAGO



HARAGI GORRIAK ETA HARAGIAREN ERATORRIAK

>> Haragi gorrien kontsumoa murriztu eta lekale, arrautza, arraina eta haragi zuriekin ordeztu.

>> Haragiaren eratorri eta prozesatuen kontsumoa (saltxitxak, hirugiharra, urdaiazpikoa, hestebeteak, fianbreak, pateak, hanburgesak...) noizbehinkakoa behar du izan, inoiz ez egunerokoa.



Gantz ez osasungarrietan aberatsak dira. Gehiegizko kontsumoa gaixotasun kardiobaskularrekin lotuta dago

GATZA ETA ELIKAGAI GAZIAK

>> OMEk gatzaren bidez sodio gehiegi kontsumitzen dugula (egunean 9-12 gramo) ohartarazi du.

>> Sodio asko hartzeak hipertentsioa eta gaixotasun kardiobaskularrak izateko arrisku handiagotzen du. Egunean 5 gramo gatz baino gehiago ez kontsumitzea eta plateren zaporea gatzarekin ez indartzea gomendatzen da. (ENALIA)

>> Sodio gutxiko elikagaiak erosten dituzula ziurtatu. Irakurri etiketak!

>> Sodioaren ondorio negatiboak murriztu ditzakezu potasio gehiago kontsumituz, fruta eta barazki freskoetan ugaria dena.



Gatza sodio kloruroa da, hipertentsio arterialean eragiten du eta gaixotasunak izateko arriskua areagotzen du

KONTSUMOA HANDITU



LEKALEAK

- >> Astean gutxienez bi edo hiru aldiz lekaleak jatea komeni da.
- >> Animalia-proteinaren ordezkotzat perfektuak dira.
- >> Gure dietako elikagairik nutritibo, osasungarri eta merkeenetako bat dira.



Proteina, zuntz, bitamina, mineral, antioxidatzaile eta karbohidratoetan aberatsak dira

FRUITU LEHORRAK



Zuntz, koipe osasungarri, proteina, bitamina, mineral eta substantzia fitokimiko babesle ugari dituzte.

- >> Zuen dietan fruitu lehor gordin edo txigortu gehiago sartu.
- >> Gatzik eta azukrerik gabekoak. Asetzaileak dira eta funtzio kardiobabeslea dute.
- >> Kaloria asko izan arren, pisu handitzearekin loturarik ez dute.

URA

- >> Ura gure organismoak behar bezala funtzionatzeko ezinbestekoa da. Ez ordezkatu beste edari batzuekin.
- >> Lagundu zure otordu guztiak urarekin.

Dehidratazioa eta idorreria prebenitzen ditu, gure organismoa erregulatzen du



EGUNERO GUTXIAGO



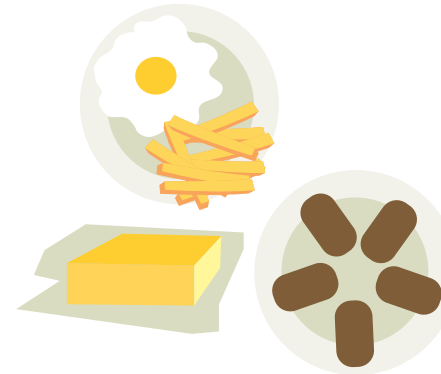
AZUKREA ETA EDARI AZUKREDUNAK

- >> Azukrearen (zuria zein beltza) eta elikagai eta edari azukredunen kontsumoa txikiagotu. Elikagai naturalek berez duten baino azukre gehiagorik ez dugu behar.
- >> OMEk guztizko ahorakin kalorikoaren %10 baino gutxiagora murriztea gomendatzen du.



Gizentasunarekin eta gehiegizko pisuarekin lotura du. Txantxarrak izateko arriskua areagotzen du eta tentsio arterialean eragiten du

GANTZ ASEAK ETA TRANS GANTZAK



- >> Frijituen kontsumoa murriztu.
- >> Gurina eta esne-gurina landare-olioekin ordeztu.
- >> Esneki gaingabetuak kontsumitu.
- >> Haragi gihartsuei lehentasuna eman edo haragien ageriko koipea kendu.

Gehiegizko pisua eta obesitatea eragiten dute

ELIKAGAI PROZESATUAK

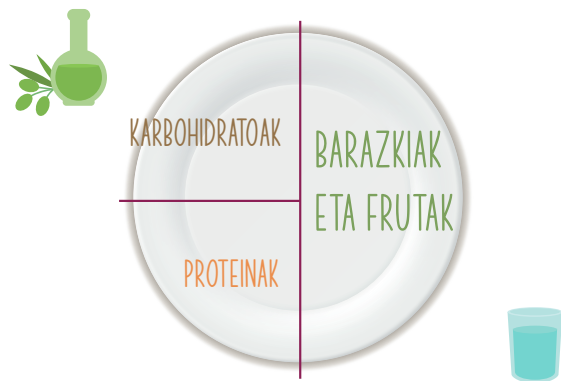
- >> Elikagai prozesatuei gatzak, azukreak, olioak eta koipeak, kontserbatzaileak edo gehigarriak gehitu zaizkie, bizitza baliagarria luzatzeko, zapora biziagoak emateko edo erakargarriago egiteko.

Gehiegizko pisua eta obesitatea eragiten dute

PLATER OSASUNGARRIA

Plater osasungarriaren metodoa, Harvard-eko Osasun Publikoko Eskolako nutrizio-adituek sortua, otorduen egiturari oreka gomendioak aplikatuz, elikagaien piramide tradizionala ordeztu du.

Plater osasungarria hiru zatitan banatuta dago eta, oso modu bisualean, elikagai talde bakoitzaren proportzio egokiak adierazten ditu. Nahi izanez gero, bazkaria eta/edo afaria lehen eta bigarren platerrekin egin daiteke betiere proportzioak mantenduz.



Jaten dugunaren erdia barazkiak izan beharko lirateke (barazkiak, ortuak eta frutak). Adi! patatak ez dira multzo honetan sartzen.

Zerealak kontsumitzen dugunaren laurdena behar dute izan. Baina zereal integralak edo ale osoak aukeratu behar dira. Irinen eta ale finduen kontsumoa mugatu behar da, hala nola arroz ez integrala edo ogi zuria.

Beste laurdena proteina ugariko elikagaiei legokieke. Lehentasuna proteina-iturri osasungarriei eman behar diegu, hala nola arrainari, lekaleei, oilaskoari edo fruitu lehorrei. Haragi gorriak eta are gehiago haragiaren eratorriak mugatu behar dira. Proteina gehiegi ez kontsumitzeko haragi edo arrain errazio bikoitza egunero hartzea (bazkaria eta afaria) ez da komeni, hobe da egunean behin bakarrik kontsumitzea.

Olio osasungarriak aukeratu, ahal dela oliba-olio birjina. Ekilore, arto eta soja olioak egokiak dira ere bai. Saihestu landare-olio hidrogenatuak. Oro har, neurrian kontsumitu behar da olioak, batez ere gehiegizko pisua badugu.

Edateko, onena ura da. Edari azukretsuak saihestu behar dira. Esnea eta esnekiak egunean 1-2 erraziotara mugatu. Zuku naturala egunean gehienez edalontzi txiki batera mugatu.

Elikadura onaren osagarri gisa, jarduera fisiko egokia egitea gomendatzen da. Aktibo egotea.

Gehiago jakiteko: [El Plato para Comer Saludable \(Harvard\)](#)

MENU OREKATUA ETXEAN NOLA EGIN ETA NOLA ESKOLAKO MENUAREN OSAGARRI IZAN

Egunaren bost otorduetarako (gosaria, bazkaria, bazkaria, askaria, afa-ria) gomendioak aurkezten dizkizugu. Jaki mota bakoitzak, jaki horiek prestatzeko moduak, baita jaki horiek prestatzeko behar den denborak ere, osagai kultural bat du. Gida honetan penintsulako kultura oinarritzat hartzen duten aukerak aurkezten ditugu, baina beste tradizio batzuetara egokitu daitezke, aipatzen ditugun elikagai-taldeetan pentsatuz eta betiere barietatearen printzipioa kontuan hartuz.

GOSARIA, HAMAIKETAKOA ETA ASKARIA

Eguneko lehen orduan hurrek ondo gosaltzea gomendagarria da; gosaltzea errendimendu fisikoan zein intelektualean modu positiboan islatuko baita, eta eskolan produktibitate handiagoa lortzen lagunduko du. Baina egunen batean goserik edo astirik ez badugu, gosaria osatzeko goiz erdiko hamaiketakoa egin daiteke.

Ez gosaltzea errendimendu akademikorako ohitura desegokia izan daitekeen arren, gosea asetzeko osasungarriak ez diren elikagaiak jateak ere eskola errendimendua murrizten du. Beraz, gosaltzea garrantzitsua da, bai, baina ez opil industrialak edo osasungarriak ez diren beste elikagai batzuk.

Gosaria familian partekatzea, denbora gutxi badago ere, eguna hasteko modu ona da. Haur bakoitzak behar duen denbora errespetatzea beharrezkoa da, presaka ibiltzea eta presioak saihestuz.

Gosaririk egokiena elikagai osasungarriak dituen eta gustagarria iruditzen zaiguna da, formula finkorik ez dago. Hemen gosaltzeko errezeta batzuk (bazkaritan edo askarietan ere erabil litezke, aukera aurkezten den heinean) proposatzen dizkizugu.

Hamaiketakoaren helburua gosaria osatzea eta bazkarira gose gutxiagorekin iristea da. Gosariak proteina eduki duenean, hamaiketakoan fruta kontsumitzea aukerarik osasungarriena da. Abantaila bat du: hurrek, eguneko momentu horretan, jateko gogo handiagoa dute, eta, beraz, fruta jateko joera handiagoa izango dute, hauen kontsumoa handituz. Fruta ahalik eta askotarikoena izango da, eta itxura desberdinak izango ditu, betiere kopuru mugagabea eta zatitua. Jateko gogo handiagoa izanez gero, beste elikagai osasungarri batzuk gehitu ditzakegu: fruitu lehorrak, ogi integrala edo azukrerik gabeko esnekiak.

Gosarian eta hamaiketakoan bezala, askaltzeko edozein elikagai osasungarri eskaini daiteke. Gogoan izan fruta freskoa, fruitu lehorrak, farinazeo integralak eta azukre gabeko esnekiak lehenestea.

Hauen kontsumoa gutxitu:

- | | | |
|---|---|---|
| » Azukrea | » Azukredun esnekiak (zapora-jogurtak eta fruta zatiak dituzten jogurtak barne) | » Esne-irabiatuak txokolatearekin |
| » Eztia | » Azukredun zerealak | » Txokolatea |
| » Marmeladak (etxeko marmeladak barne) | » Haurrentzako zerealak | » Azukredun kakao-hautsa |
| » Opilak, gailetak eta gozogintza (etxekoak barne nahiz eta industrialak baino hobeak izan) | » Fruta zukuak (naturalak barne) | » Igurzteko kakao-kremak |
| | » Esne-irabiatuak fruta zukuekin | » Gurina |
| | | » Margarina |
| | | » Moldeko ogia |
| | | » Hestebeteak eta bestelako haragien eratorriak |

ZAKOTE ETA HESTEBETERIK GABEKO OGITARTEKOAK EGITEKO IDEIAK

Bazenekien OMEk hestebeteak eta zakoteak astean hirutan baino gehiagotan ez kontsumitzea gomendatzen duela? Hemen ogitartekoak egiteko ideia batzuk emango dizkizugu:

Lehenik eta behin, **pentsatu ogitartekoak barazkiak kontsumitzeko aukera bikaina dela**. Ematen dizkizugun aukera guztiak errazio txikietan konbina daitezke, eta, modu horretan, jaki elikagarriagoak eta zaporetsuagoak prestatuko ditugu. Ausartu probatzera. Barazki gordinak, erreak edo lurrunean egositako barazkiak erabil ditzakezu. Gordinik oso ondo funtzionatzen dute hosto berdeko barazkiek, hala nola, letxuga, espinakak, errukula edo sustrai barazkiak (azenarioa edo erremolatxa). Azken hauek ogitartekoetarako oso aproposak dira ere bai, xerratan moztuta, erreta edo lurrunetan. Ogitartekoa egiteko baino kantitate handiagoa egin dezakezu, oliba-olio birjinarekin ondu eta hozkailuan gorde, astean zehar erabiltzen joateko. Beste barazki erre batzuk ere oso zaporetsuak dira, hala nola piperrak, alberjinia edo kuiatxoak (udako barazkiak).

Bigarrenik, **aprobetxatu haragi gorrietatik eta haragien eratorrietatik ez datozen proteina-iturriak**, hala nola gazta (ahal dela freskoa), pate begetalak edo igurzteko fruitu lehorren kremak, arrautzak (tortillan edo egosiak), sardina txikiak edo berdela oliotan (atunaren kontsumoa zure osasunagatik eta planetarengatik murriztu).

BAZKARIAK ETA AFARIAK

Bazkarietarako zein afarietarako, Harvard-eko *Plater Osasungarria*-ren aholkuak jarraituko ditugu. Horrela, gure menua osasungarria eta orekatua izango dela ziurtatzen dugu.

Onena barazkiak ahalik eta askotarikoenak, sasoikoak, hurbilekoak eta ekologikoak izatea da. Hemen ikus dezakezu Nafarroako sasoiko barazkien egutegia. Ikusten duzun bezala, Nafarroan barazki, barazki eta fruta ugari hazten dira.

Adibide hau astean zehar eguerdiko otorduetarako elikagaien banaketa egokia izan liteke, lehen plateran, bigarren plateran eta postrean antolatuturik:

	ELIKAGAI NAGUSIA	ELIKAGAI OSAGARRIAK
1GO PLATERA	Barazkiak eta ortuariak egunero <i>Gordinak eta/edo egosiak</i>	Lekaleak eta farinazeoak <i>Egun 1 pasta</i> <i>Egun 1 patata</i> <i>Egun 1 arroza</i> <i>Egun 1 beste zereal mota bat</i> <i>Egun 1 lekaleak</i>
2. PLATERA	Proteinadun elikagaiak <i>Egun 1 arrautza</i> <i>Egun 1 txahal okela</i> <i>Egun 1 arraina</i> <i>Egun 1 oilaskoa</i> <i>Egun 1 lekaleak</i>	Hornigaia <i>Barazkiak eta/edo farinazeoak</i>
POSTREA	4 egun fruta freskoa <i>Egun 1 azukrerik gabeko esnekia</i>	

EDARIA	Beti: ura
OGIA	Integrala egunero
OLIOA	Oliba-olio birjina <i>Kozinatzeke eta ontzeko</i>
GATZA	Iododuna, gutxi

Elikadura ahalik eta orekatuena izan dadin, egokiena da eguerdian jan-dakoaren osagarri den zerbait prestatzea afarirako. Kontuan izan, batez ere, kontsumitutako proteina mota eta kopurua. Gainera jaki multzo

bakoitzaren barruan aldatzea komenigarria da era bai (barazki, lekale eta zereal desberdinak erabili egun berean). **Taula honetan ageri dira afari gomendioak, janariaren proteina-elikagai nagusiaren arabera:**

BAZKARIA	AFARIA
Arrautza	Barazkiak + zereala
Txahal okela Zerealekin bada (pasta Boloniako erara adibidez)	Barazkiak + zereala Animalia* proteina errazio $\frac{1}{2}$
Arraina	Barazkiak + Lekaleak
Oilaskoa	Barazkiak + Zereaka
Lekaleak	Animalia* proteina

*aukerazkoa, landare proteinarekin ordeztzeko aukera dago beti.

**Animalia proteina kontsumoa gutxitzen saiatzen garenean, batzuetan zailtasunak izaten ditugu platerak asmatzeko. Horregatik, jarraian, afa-
ria prestatzeko animalia-proteinarik gabeko plateren zerrenda zabala eskaintzen dizugu:**

- » Entsalada eta fideo zopa

» Ogi zopa + pistoa

» Entsalada + pasta

» Pasta entsalada

» Pasta pesto saltsarekin

» Etxeko barazki lasagna

» Kuskusa barazkiekin eta mahaspasekin

» Barazki paella

» Pistoa patatekin

» Ilarrak patatekin
- » Menestra patatekin

» Baratxuriarekin salteatutako barrengorriak + ogia

» Barazkiak gaztarekin eta besamel beganoarekin

» Barazki purea ogi txigortuarekin

» Barazki, patata eta batata parrilada

» Etxeko pizza barazkiekin
- » Lekaleak barazkiekin

» Lekale hanburgesak

» Lekalez betetako krepeak

» Gazpatxo ogi txigortuarekin

» Etxeko guakamolea ogi txigortuarekin

» Etxeko humusa barazki-taketeekin

» Tostada integralak escalibadarekin

TAULAK, GRAMAJEAK Y MAIZTASUNAK

KONTSUMO MAIZTASUN ORIENTAGARRIAK

ELIKAGAI TALDEAK	KONTSUMO MAIZTASUNA
Barazkiak	Gutxienez egunean bitan, bazkarian eta afarian
Fruta freskoa	Gutxienez egunean hirutan
Farinazeo integralak	Otordu bakoitzean
Fruitu lehorrak (gordinak edo txigortuak)	3-7 eskukada astean
Esnea, jogurta eta gazta	1-3 aldiz egunean
Haragia, arraina, arrautzak eta lekaleak	Egunean gehienez 2 aldiz, txandaka
Haragi txuria	2-3 aldiz astean
Haragi gorria	Astean behin
Arraina	2-3 aldiz astean
Arrautzak	3-4 aldiz astean
Lekaleak	Egunero, mugagabea
Ura	Egarriaren arabera
Oliba-olio birjina	Kozinatzeko eta ontzeko

GRAMAJEEN TAULA ORIENTAGARRIA ADIN-TALDEAREN ARABERA

		GRAMOETAN ETA GORDINEAN ADIERAZITAKO KANTITATEA			
		3-6 urte	7-12 urte	13-15 urte	16-18 urte
BARAZKIAK	Plater nagusia	100-120	120-150	150-200	200-250
	Hornigaia	50-60	60-100	100-120	120-150
FRUTAK	Fruta freskoa	90-120	120-150	150-200	175-250
TUBERKULUAK ETA ZEREALAK	Patatak (plater nagusia)	150-200	200-250	250-300	250-300
	Patatak (hornigaia)	80-90	90-100	100-150	150-200
	Arroza, pasta (plater nagusia)	50-60	60-80	80-90	90-100
	Arroza, pasta (zopa, hornigaia)	20-25	25-30	30-35	35-50
LEKALEAK	Lekaleak (plater nagusia)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Lekaleak (hornidura)	15-20	20-30	30-40	40-50
ARRAINA, ARRAUTZAK ETA HARAGIAK	Arraina (xerra)	50-60	70-90	100-130	100-130
	Arrautzak	Ale txiki bat	1-2 ale	2 ale	2 ale
	Haragi-xerra (hezurrik gabe)	40-50	60-80	90-110	90-110
	Oilaskoa, untxia, txerri- edo arkume-saihetsak (pisu gordina)	50-65	75-100	115-140	115-140
	Haragi xehatua (albondigak, hanburgesak, pasta Boloniako erara...)	40-50	60-80	90-110	90-110
ESNEKIAK	Jogurta naturala(azukre erantsirik gabe)	50-100	100	100-150	100-150
	Gazta (gratinatzeko, pastarako...)	10	15	20	20

PARTEKATZEKO, IKASTEKO ETA GOZATZEKO UNEA

Elikatzea familian partekatzeko, ikasteko eta gozatzeko unea izan daiteke. Otordu bakoitza elkarrekin egoteko aukera bat da eta, plater bakoitza, gure izaera eta organismoa ezagutzeko modu bat. Hori ez ahaztea eta mundu garaikidearen abiadura guregan eraginik ez izaten saiatzea garrantzitsua da. Eskola-jantokiekin batera, haurrei elikadura-ohitura osasungarri eta jasangarriak irakastea dagokigu, planeta garbiago eta seguruago batean. osasuntsu haz daitezten.

Gomendioak:

- » Zure ordutegiak seme-alaben ordutegietara moldatu eta saiatu otordu gehienak familian egiten.
- » Saiatu lasai jateko behar adina denbora izaten, gutxienez 30 minutu baina otorduaz gozatzeko zentzuzko denbora luzatu gabe
- » Bazkaltzeko unea balioak eta ohiturak transmititzeko aukera oso ona da. Gainera, haurren adina eta gaitasunak baloratuz, erantzukizun txikiak emateko espazio egokia da.
- » Otorduak une lasaiak eta atseginak izan behar dira, baita familiarekin partekatzeko une bat ere.
- » Haurrek menuaren plangintzan eta prestaketan parte har dezaten saiatu, betiere elikagai osasungarriak aukeratuz

- » Menu bakarra prestatu familia osoarentzat. Haien eredu izan behar dugu, imitazioz ikasten baitute.
- » Asetasun eta gose sentsazioa errespetatu. Zure semea edo alaba jatera ez behartu. Zerbitzatzean zenbat janari eskatzen duen entzun. Hobe da janari gutxi zerbitzatzea eta errepikatzeko aukera ematea. Helduek elikagaien kalitateaz arduratzen gara, eta gure seme-alabek kantitateaz.
- » Gurasoen ustetan haurrentzat egokia izango litzatekeen janari kopurua zigorrekin edo sariekin lotzea desegokia da. Garrasiak eta mehatxuak saihestu behar dira ere bai. Ahalik eta pazientzia gehien izan bere erritmo eta beharrekin.
- » Jolas, abesti, jostailu edo bestelako entretenimendurik (telebista, mugikorra, tableta) ez erabili. Elikadura ekintza kontzientea eta ikasteko une bat behar du izan.
- » Lehen plateratik eta frutetatik errepikatzea ahalbidetu baina bigarren platera gomendatutako kopurura mugatu (batez ere haragien kasuan). Ikus [gramaje-taula](#).
- » Ez mugatu ur-kantitatea edalontzi batera, utzi edaten nahi adina.
- » Ogia beti otorduekin batera joatea komeni da, saritze edo inposatze elementu gisa erabili gabe.

DESPENTSA. EROSI, ANTOLATU ETA KOZINATU

Erosi sasoiko barazkiak, hurrengo orrialdean Nafarroako kontsumo garaiak ikus ditzakezu. Jarraian zerrendatzen ditugun bost taldeetako barazkiak zure zerrendan sartzea eta otordu bakoitzean konbinatzea gomendatzen dizugu, zure elikadura askotarikoagoa, osatuagoa eta orekatuagoa izan dadin.

UDA

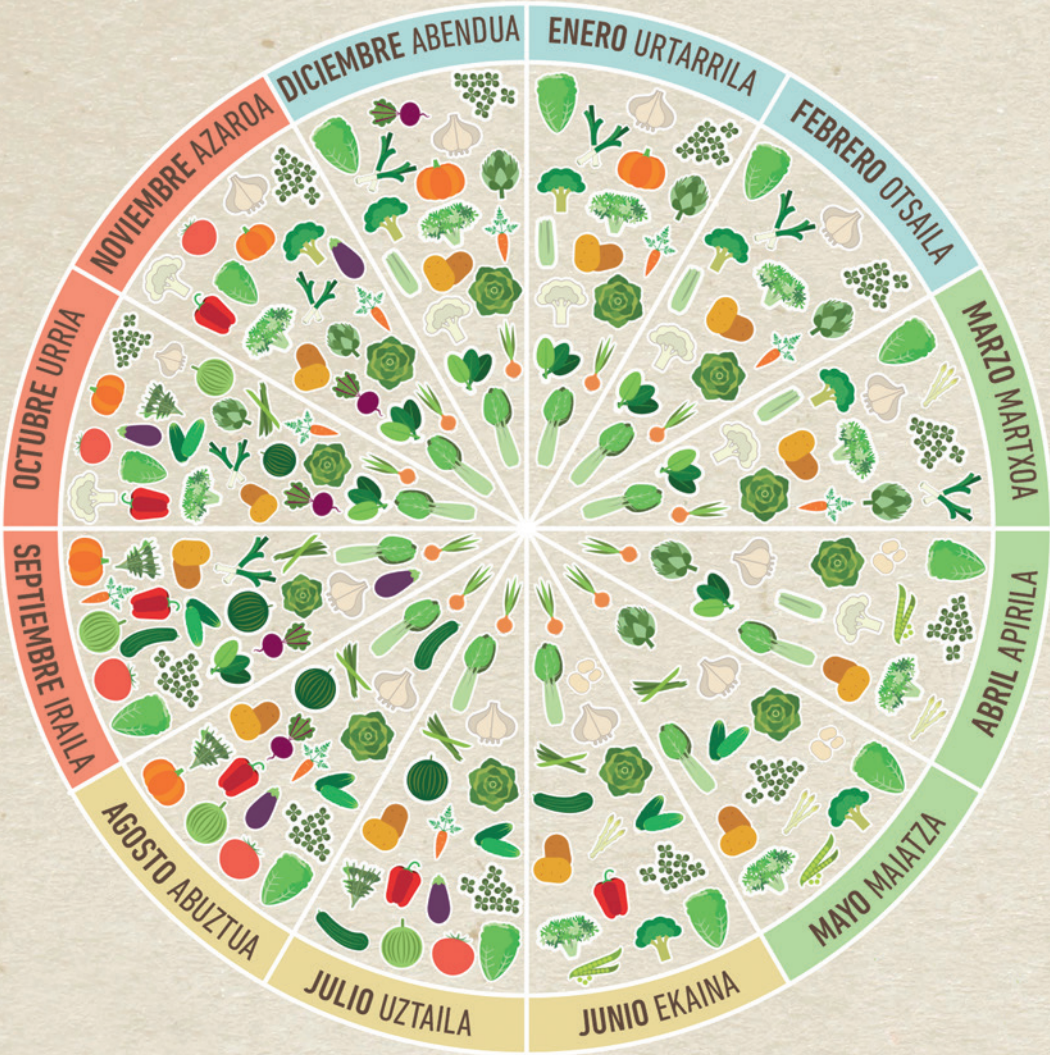
BARAZKI MOTA				
GORDINA ENTZALADAK	SUKALDARITZAREN OINARRIA	TUBERKULUAK	FRUITUAK	HOSTO GORDINA ETA KOZINATUA
Letxuga batavia, haritz- hostoa eta erromatarra Mizuma Errukula Pepinoa	Tipula lehorra, morea, tipulina... Porrua Baratzuri lehorra	Azenario laranja, horia, morea... Erremolatxa morea, horia, marraduna, txuria...	Berenjena morea edo zuria Kuiatxo luzea edo borobila, horia eta berdea Piper berdea edo gorria Tomate berdea, itsusiak, udare formakoak... Babarrun zapalak, borobilak	Zerba berdeak edo koloredunak Ziazerbak Borrajia Aza gorria, kizkurra, kale aza, aza txinatarra... Aza

NEGUA

BARAZKI MOTA				
GORDINA ENTZALADAK	SUKALDARITZAREN OINARRIA	TUBERKULUAK	FRUITUAK	HOSTO GORDINA ETA KOZINATUA
Letxuga batavia, haritz- hostoa eta erromatarra Mizuma Errukula Lutxarbiak	Tipula lehorra, morea, tipulina... Porrua Mihilua Baratzuri lehorra eta baratzuri freskoa	Azenario laranja, horia, morea... Erremolatxa morea, horia, marraduna, txuria... Arbi horia, txuria, morea, beltza Txiribia	Euskal kuia, kakahuete kuia, potimarron kuia Orburuak Kardua Bruselaza Azalore txuria, berdea Brokolioa Apioa	Zerba berdeak edo koloredunak Ziazerbak Borrajia Aza gorria, kizkurra, kale aza, aza txinatarra... Aza

FRUTAK
UDA: Banana, meloia, sandia, arana, melokotoia, marrubiak...
NEGUA: Banana, sagarra, udarea, kiwia, laranja, mandarina, granada, kakia...

ÉPOCAS DE CONSUMO EN NAVARRA KONTSUMO-SASOIAK NAFARROAN



ACELGA ZERBA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ACHICORIA TXIKORIA							JUL	AGO	SEP	OCT		
AJO BARATXURIA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ALCACHOFA ORBURUA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY					OCT	NOV	DIC
BERENJENA ALBERJINIA							JUL	AGO	SEP	OCT		
BORRAJA BORRAJA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
BRÓCOLI BROKOLI	ENE	FEB	MAR		MAY	JUN					NOV	DIC
CALABACÍN KUIATXO						JUN	JUL	AGO	SEP			
CALABAZA KUIA	ENE							AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
CANÓNIGOS KANONIGOAK	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
CARDO KARDU	ENE	FEB	MAR	ABR								DIC
CEBOLLA TIPULA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COLIFLOR AZALORE	ENE	FEB	MAR	ABR							NOV	DIC
ESCAROLA ESKAROLA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY					OCT	NOV	DIC
ESPÁRRAGOS ZAINZURIAK			MAR	ABR	MAY	JUN						
ESPINACAS ESPINAKAK	ENE	FEB	MAR	ABR					SEP	OCT	NOV	DIC
GUISANTES ILARRAK				ABR	MAY	JUN						
HABAS BABAK				ABR	MAY	JUN						
JUDÍAS LEKAK					MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT		
LECHUGA URAZA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
MELÓN MELOIA							JUL	AGO	SEP	OCT		
PATATA PATATA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
PEPINO LUZOKER					MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT		
PIMIENTO PIPERRA						JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	
PUERRO PORRUA	ENE	FEB	MAR	ABR					SEP	OCT	NOV	DIC
REMOLACHA ERREMOLATXA								AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
SANDÍA SANDIA							JUL	AGO	SEP	OCT		
TOMATE TOMATEA							JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	
ZANAHORIA AZENARIO	ENE	FEB	MAR				JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC



Navarraekko Gobernua
Gobierno de Navarra

CPAEN NNPEK
CONSEJO DE LA PRODUCCIÓN AGRARIA ECOLÓGICA DE NAVARRA
NAVARRA EKOLOGIKOAK



www.navarraecologica.org
www.cpaen.org

ZERRENDA BAT EGIN

Denbora aurrezefeko eta beharrak eta erosfeko bulkadak ez nahasteko modu bakarra da!

Brokoli 1
1 kg tipula
2 kg azenarioa
1 kg erremolatra
Porru sorta 1
Ziazerba eskukada bat
3 kg sagar
3 kg udare
2 kg mandarina

Zereal zuria eta integralak, tuberkuluak eta lekaleak

1 kg batata
1 kg patata
2 kg dilista
2 kg txixirio
4 kg pasta
4 kg arroz

HILERO eros daitezke
(gure kontserbazio-aholkuei jarraituz gero)

ahal dela ekologikoak eta hurbilekoak
zereal integralen kontsumoa sustatu
lekaleak ahal dela lehorrak erosi eta etxean egosi

Nafarroan ekoiztutako zereal ekologikoak: arroza, pasta eta oloa
Tokiko lekale barietateak: txixirio bakia, babarrun pintak eta dilistak

Barazkiak eta fruitak

ASTERO eros daitezke

hobe freskoak badira

sasoikoak

ekologikoak eta hurbilekoak

barietate handiagoa aurkitzeko duzu

merkatuetan eta agrodendetan

Erosi sukaldeko baskula bat prestatuko dituzun kanfitateak pisatzeko. Hau da zuen elikadura nahikoa eta orekatua dela ziurtatzeko modurik onena.

KALKULATU ZURE ZERRENDAN BEHAR DITUZUN KOPURUAK

Barazkiak

Persona heldu 1 = 250 g barazki etordu bakoitzeko
Haur 1 = 125 g barazki etordu bakoitzeko

Aldibidea asfean zehar etxean jaten ez duten 2 heldu eta haur batekin

2 heldu x 250g = 500 g
1 haur x 125 g = 125 g
7 afari + 2 baskari = 9

500 g + 125 g = 625 g etordu bakoitzeko

625 g x 9 = 5.625 kg barazki asfean

Fruitak

gutxienez 2 egunean (tamaina ertaina)
eguneko fruta kopurua grametan ere kalkula dezakezu
400 g heldu bakoitzeko ; 250 g haur bakoitzeko

gutxienez
utzi nahi adina fruta
fresko jaten

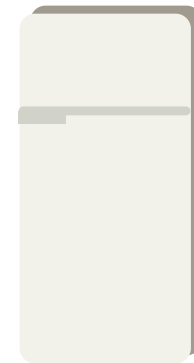
2 heldu x 400 g = 800 g
1 haur x 250 g = 250 g

800 + 250 = 1.050 g

1.050 x 7 egun = 7.350 kg fruta asfean

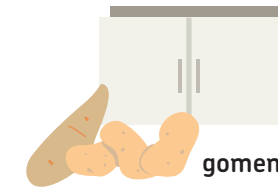
EZ ordezkatu fruitak zuku edo kontserbekin!

KONTSERBAZIOA ETA APROBETXAMENDUA



Gordinik jan nahi duzun barazki hostoduna, hala nola letxuga barietateak, kimu berdeak edo espinakak, ongi garbituta eta entsalada batean zentrifugatuta kontserba ezazu, askoz errazagoa izango da entsaladetara eta ogitartekoetara gehitzea.

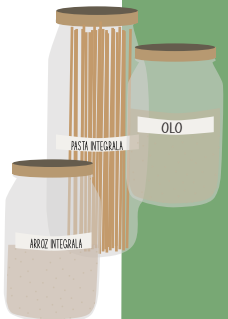
Hondatzen hasi diren barazkiak garbitu eta moztu eta gorde izozkailuan. Aukera ona da dirua alferrik ez xahutzeko, eta, gainera, baliabide handia da janaria prestatzeko edo erosteko astirik ez dugunean erabiltzeko. Are gehiago, ideia ona izan daiteke barazki gehiago erostea, larrialdietarako erreserba osasungarri hori eskuragai izateko.



Tuberkuluak, patatak eta batatak sukaldeko argirik gabeko leku fresko batean gorde behar dira. Patata argiaren eraginpean dagoe-nean, solanina kopurua handitu egiten da tuberkulua babesteko, eta kalte egiten digu, solanina substantzia toxikoa baita. Hartzen duen kolore berdea, klorofila besterik ez bada ere, solanina maila altua duela ohartarazten digu. Kasu horietan, gomendagarria da ale osoa baztertzea, ernatzen hasten direnean bezala.

Erosi koko-zuntzeko eskuila bat barazki ekologikoak garbitzeko, azenarioak, erremoltxak, patatak, batatak, kuia eta abar zuritu ordeztu arraspa ditzakezu, azalak zuntza, mikronutrienteak eta zaporea baitute.

Zerealek, irinek eta lekale ekologikoei (garbantzuak izan ezik) arazo bat dute kontserbazioan, bi zomorro sor baitaitezke: krispeta eta gurgurioa. Sukaldeak 18 gradutik gorako tenperatura badu, hazkuntza-toki ona da zomorroentzat. Horregatik, hobe da biltegiko tokirik freskoenean edo hozkailuan kristalezko potoetan gordetzea. Era berean, gomendagarria da gutxienez hiru egunez izozte-tratamendua egitea; horrela, intsektuen arrautzak hiltzen dira eta nutrierterik galdu gabe kontserbatuko direla bermatzen dugu.



LEKALEAK: GURE ASTEKO MENUA OREKATZEKO LANDARE-PROTEINA

Dieta mediterraneoko funtsezko elikagaia izan arren, gure herrialdean gero eta lekale gutxiago landatzen eta jaten dira. Arazo nagusia egun-go labore gehienak animalientzako bazka direla da, ondoren gure plateren haragi izango diren animaliak elikatzeko erabiltzen direnak. Gaur egun, kontsumitzen dituen lekaleen % 20 soilik ekoizten du Espainiak, eta gainerrakoa Hego Amerikatik edo Txinatik inportatzen da.

Osasuna, ekonomia eta iraunkortasuna direla eta, gure erosketa zerrendan tokiko lekale mota gehiago jartzea gomendatzen dugu, hala nola txitxirio txikiak, babarrun pintak edo dilistak. Lekale bakoitzak hainbat plater prestatzeko aukera emango digu: erregosiak, kremak, pate begetalak, hamburgerak edo kroketak (Errezeten atalean begiratu), oso osasungarriak eta haragiarekin egindakoak baino askoz merkeagoak.

>> Kilo 1 txahal haragi ekologikoa 15€/kg, 100 g-ko errazioa = 1,5€ errazioa

>> Kilo 1 dilista ekologiko de 4€, 80 g-ko errazioa = 0,32€ errazioa

Lekaleen kontsumoa sustatzeak gure erosketako elikagaien osasuna eta kalitatea hobetzen du. Izan ere, horrek dakarren aurrezpen ekonomikoak, ekoizpen ekologikoko produktua izan arren, haragi ekologikoak erostea ahalbidetzen digulako. (Haragia jateko orduan, garrantzitsua da gomendatutako gramajeak zerbitzatzea; izan ere, gomendatutakoa baino gehiago irensten badugu, gure saskia ez ezik, gure osasuna ere okertu egingo da).

Merkeagoa eta iraunkorragoa da lekale lehorrak erostea, eta, ahal bada, soltean. Askotan ez dugu lekalerik prestatzen, egosteko behar duten denbora ez dugula pentsatzen dugulako. Baina sukaldeko antolaketa kontua da. Prozesua urratsetan zatitzen badugu eta egosketak optimizatzen baditugu, guk uste baino errazagoa dela ikusiko dugu.

1. **Beratu:** Lekale bakoitzak behar duen denboraren arabera beratu, xukatu eta, une horretan egosteko astirik ez badugu, hozkailuan gorde gerorako edo izoztu. Adibidez, gauean beratu dilistak, goizean ura kendu, hozkailuan gorde eta jateko egosi, 10-15 minutuko egosketa baino ez baitute behar beratzen daudenean.
2. **Egostea:** lekaleen egosketa optimizatzeko, pentsatutako kantitatea bider hiru egostea gomendatzen dugu: zati bat egun horretan bertan jateko, beste bat asteen zehar kontsumitzeko eta hirugarrena izozkailuan gordetzeko.

Adibidez, errazio heldu batentzat (80 g) eta haurrentzako txitxirio errazio batentzat (40 g) 120 g txitxirio behar ditut lehorrean; bider 3 egin janari bakoitzeko, eta prestatu behar dudak kopurua 360 g da.

Merkatuetan eta dendetan solteko egositako lekaleak soltean eros daitezke. Egositako lekaleak aukera azkarragoak dira, baina garrantzitsua da kosturik handiena kontuan hartzea, bai ekonomikoa, bai ingurumenekoa, eta larrialdi-kasuetarako bakarrik uztea.

Lekale ernamuinduak ere eros daitezke, oso digestiboak eta nutritiboak baitira. Ogitartekoetan eta entsaladetan erabil daitezke. Batzuk, dilistak adibidez, oso erraz erne daitezke etxean.

Beste aukera azkar bat egosketa denbora laburra duen dilista gorria da, ez du beratu beharrik eta 10 minutuz egosten da. Barietate horren desabantaila bakarra da ekoizpen nazionalakoa ez dela. Baina kontuan hartuta jaten

ditugun lekale gehienak ere ez direla, noizean behin sar ditzakegu errezeta-
ren batean edo aukera azkar gisa etxera denborarik gabe iristen garenean.

ERREZETAK

GOSARIA OGIAREKIN ETA BABARRUN PATEAREKIN

GOSARIA OGIAREKIN ETA GAZTA FRESKOAREKIN

GOSARIA GRANOLAREKIN

GOSARIA OLO-MALUTEKIN

BANANA- ETA OLO-OPILTZOAK TXOKOLATE-KREMAREKIN

TXOKOLATE KREMA (NUTELLA ERARA)

ARRAINA (BAKAILAOA) BARAZKIEKIN PAPILLOTE ERAN

ARTATXIKI ETA BARAZKI PASTELA

PERRETXIKO ETA ORBURU NAHASKIA

TXITXIRIO ETA OLO HANBURGESAK

BARAZKI PIZZA AZALORE OINARRIAREKIN

GOSARIA OGIAREKIN ETA BABARRUN PATEAREKIN

OSAGIAK

200 g babarrun zuri egosi
50 ml oliba-olio
2 koilaratxokada *tahine*
Limoi erdiko zukua
Baratzuri-ale erdia
edo baratzuri hautsa
nahierara
Kumino ehotu pixka bat
Gatza nahierara

EGITEA

1. Birrindu osagai guztiak batera, jarri ontzi batean eta gehitu gainetik piperrautsa eta olio pixka bat.
2. Igurtzi ogi xerra patearekin eta gainean pixka bat, piper errea edo azenario birrindua eta oreganoa jarri.



OHARRAK ETA IRADOKIZUNAK

- » Babarrun patearekin konbinatzen dituzun osagaiak etxean duzunaren arabera alda ditzakezu. Gosari hau fruta pixka batekin, kafearekin, infusioarekin, tearekin, esnearekin edo gogokoen duzun landare edariarekin osatu daiteke.
- » Beste lekale batzuekin egin daiteke patea, hala nola txitxirioekin, dilistekin edo babarrun pintekin.
- » *Tahine* sesamo oreka da.

GOSARIA OGIAREKIN ETA GAZTA FRESKOAREKIN

(Ikus bideoa)

EGITEA

1. Jarri letxuga edo ziazerba hosto batzuk zereal-ogi edo integrala den ogi xerra baten gainean, eta gainean gazta freskoa.
2. Gehitu oliba-olio eta sesamo pixka bat.



OHARRAK ETA IRADOKIZUNAK

- » Modu berean, gazta eta sagarrarekin ere egin dezakezu txigorki hau.
- » Horrela bada, almendra gordin batzuekin, fruta zati batekin eta infusio, te, kafe, esne edo zure landare edari gogokoenarekin osatu zure gosaria.
- » Gazta freskoaren ordeztu gaztanbera edo beste motatako gaztak erabil ditzakezu, baita tofua edo gazta beganoa ere. Erabiltzen dituzun fruitu lehorrak ere alda ditzakezu.

GOSARIA GRANOLAREKIN

(Ikus bideoa)

OSAGAIK

200 g olo-maluta
60 g fruitu lehor natural
(almendrak, intxaurreak,
hurak, kakahueteak)
50 g hazi natural (ekilore
pipak, kalabaza pipak,
sesamoa)
35 g fruta lehor
(mahaspasak, datilak,
ahabiak)
30 ml oliba-olio
Koilaratxokada 1 kanela
Koilarakada 1 kakao puru

EGITEA

1. Osagai guztiak erretilu batean jarri, labeko paper baten gainean
2. Nahastu eta ondo zabaldu osagaiak erretilu osoan.
3. Granola labean 5 minutuz txigortu 180 gradutan. Ondoren atera erretilua eta ongi nahasi granola dena ongi txigortzeko. Ondoren labean berriz sartu 3 minutuz. Gutxi txigortu bada, labean berriz sartu minutu batzuk gehiago.
4. Utzi hozten eta gorde kristalezko estalkidun ontzi batean.



OHARRAK ETA IRADOKIZUNAK

- » Granola jogurtarekin, esnearekin edo edari begetalekin jateko ezin hobe da.
- » Fruta fresko zatitu pixka batekin osa dezakezu.
- » Eramateko plater oso praktikoa da eta hamaiketakoan zein askarian jan daiteke.
- » Granola gailera edo barra energetikoen errezetetan ere erabil daiteke.
- » Olo-malutak glutenik gabe ere merkaturatzen dira.
- » Fruta lehorrak nahasketa gozatzen du, eta mertxika sikatuak edo arnaspasak gehitu ditzakezu.
- » Kakaoa eta kanela aukerazkoak dira.

GOSARIA OLO-MALUTEKIN

(Ikus bideoa)

OSAGAIK

3 koilarakada handi olo-
maluta fin
100 ml esne edo edari
begetal
4 koilaratxokada jogurt
natural
10 mahaspasa edo 2 datil,
errezeta gozatu nahi
baduzu
Kanela pixka bat.

EGITEA

1. Jarri kristalezko ontzi batean olo-malutak, esnea edo edari begetala, jogurta, mahaspasak edo datilak eta irabiatu dena ondo nahasteko. Kanela gehitu.
2. Estali eta gorde potoa hozkailuan hurrengo goizerako. Oloak likidua xurgatuko du eta nahasketa loditu egingo da.

Bero jateko aukera

1. Berotu ontzi batean esnea edo edari begetala, olo-malutak, mahaspasak eta kanela pixka bat loditu arte. Ez da beharrezkoa jogurta gehitzea.
2. Neguan ezin hobe da!



OHARRAK ETA IRADOKIZUNAK

- » Etxean gosaltzen baduzu, nahasketa katilu batean jarri eta fruta zatitua edo fruitu lehorrak gehi ditzakezu. Nahastea meheagoa nahiago baduzu, ez hain lodi, esnea gehi dezakezu.
- » Eramateko behar baduzu, bota poto berean fruta zatitua eta hur, intxaurre edo almendra batzuk gehitu.
- » Soberan baduzu, askarirako gorde dezakezu.
- » Kanela aukerazkoa da, eta horren ordezkakakoa, laranja-birrindura edo limoi-birrindura erabil dezakezu.
- » Txokolate zatitxoak gehitu ditzakezu edo/eta sasoiko fruta.

BANANA- ETA OLO-OPILT XOAK TXOKOLATE-KREMAREKIN

(Ikus bideoa)

OSAGIAK

5 opiltxo egiteko

40 g olo-irin

Banana 1

1 arrautza

Gatz pixka bat

Kanela

EGITEA

1. **Eskuz:** ontzi batean, lehenik eta behin platanoa birrindu sardexka batekin. Ondoren arrautza irabiatua, olo-irina, gatza eta kanela gehitu. Nahasia irabiatu, osagai guztiak ongi nahastu arte.
2. **Irabiagailuarekin:** jarri osagai guztiak elkarrekin eta birrindu.
3. Zartagin edo plantxa batean, olio pixka bat jarri eta, bero dagoenean, koilara baten laguntzaz gehitu nahasketa eta zabaldu pixka bat lodi gera ez dadin; burbuilak agertzen direnean, eman buelta. Berehala egiten dira.



OHARRAK ETA IRADOKIZUNAK

- » Olo-irina etxean egin dezakezu, olo-maluta naturalak birrinduz.
- » Glutenik gabeko irina edo beste zereal mota bat erabil dezakezu.
- » Opiltxoak osagai gozoekin osatu daitezke (jarraian proposatzen dizugun txokolate-kremarekin, intxaurrekin, frutarekin edo marmeladarekin), edo gaziekin (labea egindako barazki-patea; adibidez azenarioa, kalabaza, brokolia eta baratxuriak erabiliz).
- » Opiltxo egin berriak hobeak dira.

TXOKOLATE KREMA (NUTELLA ERARA)

(Ikus bideoa)

OSAGIAK

150 g datil

150 g hur (gordinik edo txigortuta, baina azalik gabe)

45 g kakao puru

EGITEA

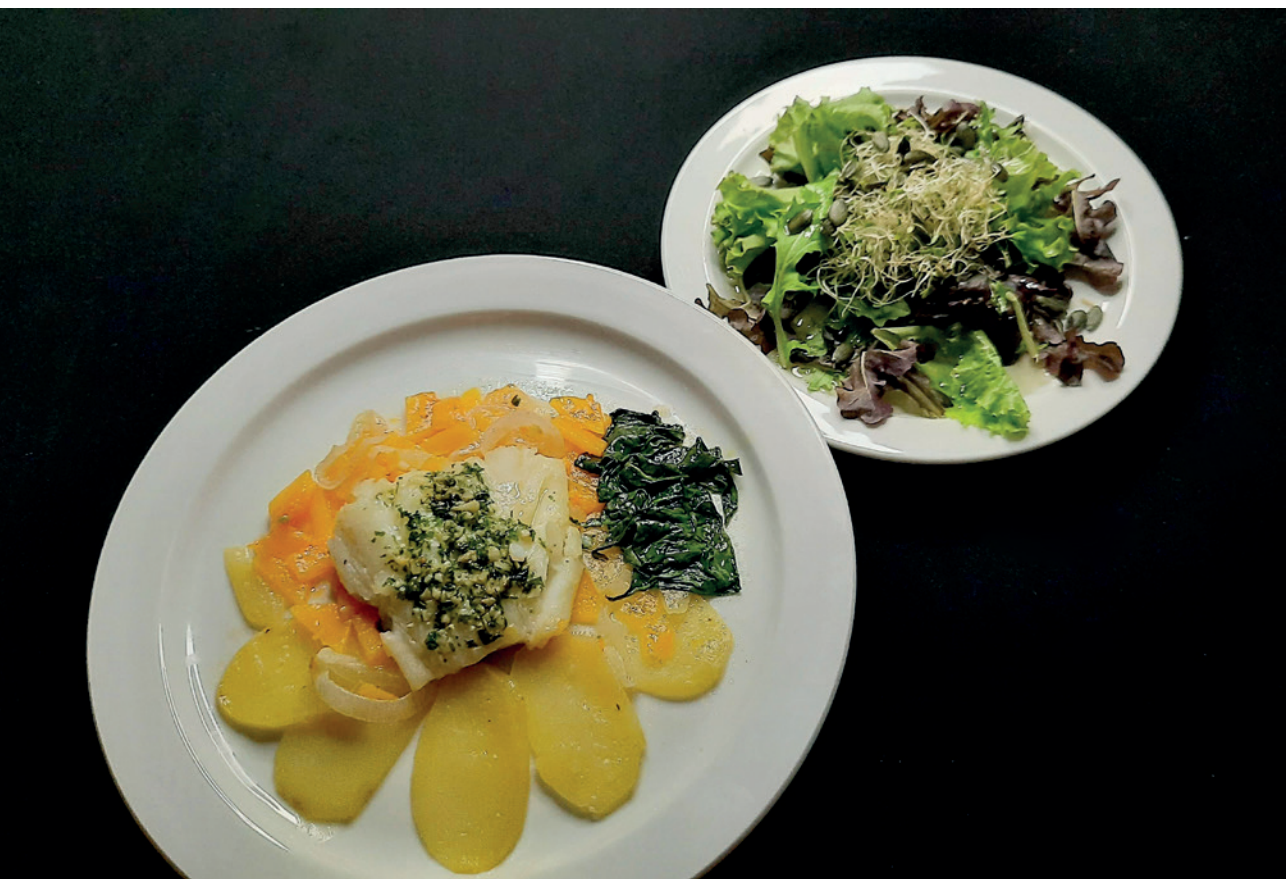
1. Jarri datilak beratzen 15 minutuz, xukatu eta gorde ura.
2. Birrindu 150 g hur, ore krematsua lortu arte. Pixkanaka egin makina gehiegi ez berotzeko (txikitzeko makina, Thermomix, prozesadorea), eta minutu batzuk pasatzen utzi birrindu batetik bestera nahi den krema testura lortu arte.
3. Txikitu datilak hur kremarekin eta kakaoarekin batera.
4. Bota pixkanaka datiletako ura, txokolate-kremarako nahi duzun lodiera lortu arte.
5. Hozkailuko kristalezko poto batean gorde, bi astez irauten du.



ARRAINA (BAKAILAOA) BARAZKIEKIN PAPILLOTE ERAN

Errazio 1

(Ikus bideoa)



OSAGAIAK

100 g bakailao
40 g patata
40 g kalabaza
20 g tipula
20 g ziazerba
Baratxuri-ale bat
Perrexil adaxka batzuk
Erramu hosto bat
Oliba-olio birjina
Gatza nahierara

Entsaladaz lagunduta jan

40 g letxuga hosto
20 g alpapa ernamuin
5 g kalabaza hazi
Olioarekin eta sagar-
ozpinarekin ondu

EGITEA

1. Jarri labea berotzen 190 gradutan.
2. Kalabaza eta patata zuritu eta xerratan edo zati txiki eta finetan moztu.
3. Ziazerba hostoak handiak badira zatitu.
4. Tipula juliana eran edo uztai forman moztu.
5. Baratxuria eta perrexila txikitu.
6. Pakete bat egiteko bezain handia den labeko paper zati baten erdian, jarri lehenik patata, erramua, tipula, kalabaza eta ziazerbak eta gatza bota. Jarri gainean bakailaoa eta baratxuri eta perrexil xehatua.
7. Labean paketea ez irekitzeko eta lurruna ez ateratzeko, paperarekin tolesturak egin eta paketea ongi itxi. Modu horretan osagai guztiak ondo kozinatuko dira.
8. Labean 20 minutuz sartu.

OHARRAK ETA IRADOKIZUNAK

1. Barazkiak fin moztuta ez badaude, baliteke hauek egosteko minutu gehiago behar izatea, eta gauza bera gerta daiteke bakailao zatia oso lodia bada.
2. Barazkiak eta bakailaoa gratinatu nahi badituzu paketea azken minutuetan ireki dezakezu.
3. Kalabazaren ordeaz azenarioa erabil dezakezu, patataren ordeaz batata, tipularen ordeaz porrua edo tipulinak, ziazerbaren ordeaz kale aza, zerbak edo aza; baratxuriaren eta perrexilaren ordeaz azafrai, oregano edo tipulinak. Edo hozkailuan dituzun beste barazkiak aprobetxa ditzakezu.
4. Gehien gustatzen zaizun arraina hauta dezakezu.

ARTATXIKI ETA BARAZKI PASTELA

6 errazio

(Ikus bideoa)



OSAGAIK

250 g artatxiki
40 g tipula
60 g porru
60 g aza
120 g azenario

Erremolatxa-saltsa edo «ez
tomate saltsa» egiteko

60 g azenario
40 g erremolatxa
20 g tipula
Baratzuri-ale 1
Erramua, oreganoa, La Vera-
ko piperrauts gorria eta
erromeroa

Saltsaren gainean jartzeko

20 g almendra xerratu
8 g sesamo hazi

Entsaladaz lagunduta jan

30 g ziazerba
50 g sagar
8 g mahaspasa
Olioarekin eta sagar-
ozpinarekin ondu

EGITEA

1. Jarri artatxikia ura duen ontzi batean eta ondo garbitu, xukatu eta amaitzeko txorrotako uretatik pasatu.
2. Barazkiak garbitu eta zati txikitik moztu.
3. Barazkiak olio pixka batekin frijitu eta uxter samar daudenean, bota artatxikia eta ura (artatxikiaren ur kopuru bikoitza jarri)
4. Irakiten duenean, gatza bota nahierara. Estali, sua jaitsi eta utzi ur guztia xurgatzen. Artatxikia oraindik oso gogorra badago, ur pixka bat gehiago bota daiteke. Ez da ur soberakinik egon behar, baina hezetasun puntu bat izan behar du gero labea lehortu ez dadin.
5. Nahaste hori oliba-olioarekin igurtzitako edo labeko paperarekin estalitako moldean jarri. Geroko gorde. Jarri labea berotzen 180 gradutan saltsa prestatzen duzun bitartean.

Saltsa egiteko

1. Barazkiak erramu hostoarekin eta baratzuriarekin frijitu, gehitu baso erdi ur, eta uxter daudenean, oreganoa, erromeroa eta De la Vera piperrautsa gehitu. Espezia hauek saltsari zapore zoragarria emango diote. Ondoren, osagai guztiak irabiagailuarekin birrindu.
2. Estali artatxiki eta barazki pastela saltsaren zati batekin eta gorde gainerakoa platera osatzeko.
3. Bota almendra xerratuak eta sesamo-haziak.
4. Labea sartu 180 gradutan 15 minutuz.

OHARRAK ETA IRADOKIZUNAK

1. 13 x 27 cm-ko moldea erabili dugu, baina laberako egokia den edozein molde erabil daiteke. Moldea olio pixka batekin igurtzen badugu edo laberako paperaz estaltzen badugu, pastela arazorik gabe aterako da eta gure moldea egoera onean mantentzen lagunduko digu.
2. Pastel hau barazki askorekin egin daiteke, ziazerba, azalorea, brokolia, kalabaza... erabili ditzakezu. Almendra eta sesamoaren ordez intxaurrak, pipak, liho-haziak edo, nahiago baduzu, gazta birrindua erabil ditzakezu, azken honekin platerari gratinatu ukitua emanez.
3. Hotz nahiz bero jan daiteken pastela da eta hozkailuan primeran kontserbatzen da. Horri esker, aurrez prestatu dezakezu eta edozein unetan jateko prest egongo da.

PERRETXIKO ETA ORBURU NAHASKIA

Errazio 1

(Ikus bideoa)



OSAGIAK

2 arrautza
100 g Shiitake perretxiko
125 g orburu
40 g tipula
Baratxuria eta perrexila

Entsaladaz lagunduta jan

100 g kale aza
48 g laranja (4 laranja-atal)
15 g intxaur, sesamo txigortu
pixka bat
30 g ahuntz edo gazta fresko.
Olio, gatz eta baratxuri edo
tipula hautsa

EGITEA

1. Garbitu eta moztu tipula eta perretxikoak.
2. Salteatu olio pixka batekin, eta kolorea hartzen dutenean, gehitu orburu egosiak, baratxuria eta perrexil txikitua. Irabiatu arrautzak eta bota zartaginera. Osagai guztiak ongi nahastu nahaskia izan dadin eta ez tortilla.

Orburuak zuri geratzeko modu erraz bat:

1. Orburu osoak garbitu, eltze batean jarri eta urez estali.
2. Orburuek ez flotatzeko, jarri plater bat edo lurrin-saski bat eltzearen barruan,
3. Estali eltzea eta egosi 30 minutuz.
4. Xukatu eta hozten utzi enborra zuritu eta hosto berde gogorrenak kendu ahal izateko.
5. Moztu orburu bihotzak nahierara eta prest egongo dira plater baten osagai izateko edo olio, gatz eta piperbeltz pixka batekin zuzenean jateko.

OHARRAK ETA IRADOKIZUNAK

1. Orburu asko batera egosi eta erabiltzen ez ditugunak izoztu.
2. Nahiago baduzu, orburuak gordinik erabil ditzakezu, fin-fin ebakita.
3. Edozein perretxiko erabil dezakegu.
4. Nahaskia ogi txigortu batzuen gainean jan daiteke.
5. Entsaladarako, lehenik eta behin Kale aza mazeatzea gomendatzen dizugu, testura hobetuko baitu eta samurragoa egingo baitu. Beratzeko, moztu hostoak zati txikietan eta ondu bi olio koilarakadekin, gatzarekin eta tipula hautsarekin. Nahastu ondo eta 15 minutuz jalki.

TXITXIRIO ETA OLO HANBURGESAK

6 errazio

(Ikus bideoa)



OSAGAIK

350 g txitxirio egosi
20 g tipula
25 g erremolatxa gordin
50 g barrengorri
40 g olo-irin edo olo-malutak
Gatza eta espeziak nahierara.

Azenario maionesa

2 azenario egosi
Koilaratxokada bat baratxuri
hauts edo baratxuri zati bat
Koilaratxokada erdi gatz
50 g olio

Entsaladaz eta brokoliaz lagunduta jan

100 g letxuga hosto
30 g kalonje
15 g tipula gozo
2 tomate lehor oliotan
4 Aragoiko oliba beltz
60 g brokoli (gordina, egosia
edo lurrunetan)

Tomateak kontserbatzeko
olioarekin edo oliba-olioarekin
eta sagar-ozpinarekin ondu.

EGITEA

1. Barazkiak garbitu eta moztu. Ondoren, txitxirioak, malutak eta gatza gehitu eta osagai guztiak batera birrindu.
2. Utzi hozkailuan gutxienez 15 minutuz.
3. Bi koilararen laguntzarekin, eman forma oreari eta jarri zuzenean zartagin edo plantxan su ertainean edo labeen 180 gradutan, hanburgesak gorritu arte. 4 minutu inguru alde bakoitzetik.

Azenario maionesa

1. Egosi azenarioak. Azenarioak hoztu ondoren, txikitu gatzarekin eta baratxuriarekin batera.
2. Bota olio eta nahastu ongi irabiagailuarekin emultsionatu arte.

OHARRAK ETA IRADOKIZUNAK

1. Hanburgesak nahi dituzun lekaleekin egin ditzakezu eta barazkiak espinakekin, azenarioekin edo kalabazarekin ordeztu, baina erremolatxa jartzen ez baduzu, ez dute haragi xehatuaren kolore antzekoa izango.
2. Hozkailuan edo izozkailuan gorde behar badituzu, jarri hanburgesa bakoitza laberako bi paper-zatiren artean, horrela errazago maneiatzen baitira.
3. Maionesan beste espezie batzuk jarri daitezke, adibidez currya, kolorea areagotzeaz gain zapore bizia emango diona.
4. Baratxuriaren zaporea gustatzen ez bazaizu, piperbeltza edo tipula zati bat erabili dezakezu, azenarioekin batera egos dezakezuna.

BARAZKI PIZZA AZALORE OINARRIAREKIN

Errazio 1

(Ikus bideoa)



OSAGAIK

Orea egiteko

325 g azalore
Arrautza 1
60 g Mozzarella gazta
Gatza

Pizzarako

3 koilarakada tomate saltsa
30 g tipula
40 g ziazerba
35 g ahuntz gazta
8 oliba beltz
Gatza eta oreganoa

Entsaladaz lagunduta jan

100 g askotariko letxuga
hosto (gorria, haritz hostoa,
Trocadero...)
60 g azenario birrindu
30 g erremolatxa gorri
10 g sesamo
Oliba-olioarekin eta
sesamoarekin ondu

EGITEA

Orea egiteko

1. Azalorea birrindu edo txikitu. Trapu baten laguntzaz ondo zurrutatu ur guztia kentzeko.
2. Gehitu arrautza eta Mozzarella, bota gatza nahierara.
3. Laberako paperarekin forratutako erretilu batean olio pixka bat bota eta jarri orea forma emanaz. Ez du oso fina izan behar.
4. Labea sartu 180 gradutan 15 minutuz edo gorritzen hasi dela ikusi arte.

Pizzarako

1. Aurrez egindako pizza oinarriaren gainean tomate saltsa bota.
2. Jarri tipula, oreganoa eta ziazerbak moztuta, eta gehitu gatz pittin bat, ahuntz-gazta eta olibak.
3. Labea sartu 12 minutuz.

OHARRAK ETA IRADOKIZUNAK

1. Orea egiteko ondo desegiten den beste edozein gazta erabil dezakezu; baina gazta desegitea garrantzitsua da oinarria loditzeko.
2. Pizzarako, pizza guztietan bezala, gustu kontua da. Hozkailuan geratzen diren hondarrak ere aprobeitatu daitezke. Ahuntz gaztaren ordez Mozzarella, gorgonzola edo bestelako gaztak erabil ditzakezu.
3. Labetik ateratzean pipermin olio gehituz ukitu pikantea eman diezaiokezu.
4. Entsaladaren azenarioa eta erremolatxa ekologikoak badira, ez dituzu zuritu behar, koko-zuntzeko eskuila batekin ongi garbitu behar dira besterik ez.

GEHIAGO JAKITEKO

Agencia de Salud Pública de Cataluña. L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020.

— Pequeños cambios para comer mejor. Barcelona: Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2019.

Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Encuesta Nacional de Alimentación en la población infantil y Adolescente (ENALIA). Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2014 y 2017.

— Estudio ALADINO 2019: Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019. Ministerio de Consumo. Madrid, 2020.

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Alimentación saludable. Guía para familias. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Subdirección General de Coordinación Científica. Madrid: 2006

— Estrategia NAOS. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid:2005

Comisión EAT-Lancet. Alimentos, Planeta, Salud. Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles. 2019

Fundación Gasol. Informe Estudio PASOS 2019. Fundación Gasol. 2019

Menjadors Ecològics. Menú 2030. Transformar el menú para transformar el sistema alimentario. Barcelona: Menjadors ecològics. 2020

The Nutrition Source, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard y Publicaciones de Salud de Harvard.