



Aholku
praktikoak



**SUKALDARITZA
ERAKARGARRI ETA
OSASUNGARRI ESKAINTZEKO
ESKOLA JANGELETAN**

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!



Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2019

Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko Jaurlaritzaren Bibliotekak sarearen katalogoan aurki daiteke:

<http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac>

Argitalpena: 1.a, 2019ko apirila

Ale-kopurua: 600 ale

© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa
Osasun Saila

Internet: www.euskadi.eus

Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastián kalea 1
01010 Vitoria-Gasteiz

Itzultzaileak: Elixabete Agirre Kerejeta

Diseinua: Begoña Paino Ortuzar

Zuzendaritza, koordinazioa eta prestaketa: Osasun Saila, Eusko Jaurlaritza

Inprimaketa: Dosbi

Lege gordailua: VI 84-2019



Egileak

Carmen Oria. Osasun Saila, Eusko Jaurlaritza.

José Antonio Mayoral. Tamar.

Gonzalo Arrue. Gastronomía Cantábrica.

Pablo Maidagan. Auzolagun.

Asier Vázquez. Colegio Vizcaya.

Erich Eichstetter. Basque Culinary Center.

Estefanía Simón. Basque Culinary Center.



Aurkibidea

1. Sarrera.....	9
2. Identifikazioa.....	13
3. Proposamenak.....	17
4. Berrikuntzak.....	27





Sarrera

ZER NAHI DUGU? ZERGATIK JARDUN HAU?

Ikasleen arteko elikadura osasungarriaren esparruan, estrategia eta guzti joan behar dute erakunde ofizial eta nutrizio-adituek sustatzen dituzten dieta-gomendioek; hala ahalbidetuko baita eskolako menuak, nutrizio-beharrak ase eta elikadura-ohitura osasungarriak sustatzeaz gain, askotarikoak eta erakargarriak izatea, elikagai-multzo desberdinak egoki kontsumitzeko.

Multzo horietako bakoitzak, dituen nutrizio-ezaugarriengatik, dieta orekatu eta osasungarria osatzen laguntzen du. Horien artean, barazkiak, arraina eta fruta dira, nutrizio-ezaugarri desiragarrienak edukiagatik, ikasleek okerren onartzen dituztenak.

Horiek hobeto onartzeko, eta kontsumo-maila areagotzeko, berrikuntza-bideak aktibatu behar

dira, bai prestatzeko orduan, aukera eskainita edota sukaldaritzako hainbat teknika probatuta, bai platerak aurkezteko orduan, alderdi sentsorialak baliatuta, jakia erakargarriago eta atsegingarriago egiteko.

Hori lortzeko **proposamenen** aukera nabarmen **mugatzen** da jarduerak bere-bere dituen arazoengatik. Beraz, oso garrantzitsua da, hobekuntzako esku-hartze horiek inplementatzeko orduan, hainbat irizpide kontuan hartzea:

- **Osasungarriak** izatea hauei dagokienez: osagai, sukaldaritzateknika, kontsumo-maiztasun, gramaje, eta abar.
- **Eskola-jangeletan benetan inplementatzeko modukoak izatea**, kontuan hartuta, besteak beste, sukalde mota (bertako sukalde, eramandako janaria); mahaikide



kopurua; azpiegitura eta instalazioak; ea produktuak badauden merkatuan, formatu egokian eta kalitate onekoak; platerak modu arduratsuan eta erakargarrian aurkezteko behar beste langile badagoen...

- **Bat etortzea ezarritako betekizun higieniko eta sanitarioekin;** bereziki, garraiatzen diren elikagaien kontserbazio-eta mantentze-tenperaturari dagozkionak (adib. berotan garraiatzen den janaria, 65°C-tan egotea gutxienez).
- **Ekonomikoki egingarria izatea,** zentro publikoetan nahiz pribatuetan (osagai garestiak erabili gabe, eskulana gehiegi areagotu gabe...).
- **Etxean jaten denaren** osagarri izateko modukoak izatea.

ZER EGIN DUGU HORI LORTZEKO?

Hori guztia kontuan izanda, jatetxeetako profesional batzuk, ezagutza eta eskarmentu handia dutenak eskola-jangelen esparruan —publiko nahiz pribatu-itunpeko— eta sukaldaritza-modalitate desberdinen (bertako sukaldea eta garraiatua) ordezkari direla, Osasun Sailarekin batera aritu dira lanean, ikasleen artean onartuenak diren plater, sukaldaritza-teknika, osagai eta haien nahasketa, aurkezte-modu eta testurak identifikatzen, garrantzitsuenak diren elikagai-multzoak (barazki, arrain eta fruta) aintzat hartuta.

Lan-eskema honi jarraitu diote.

- **1. fasea:** identifikatzea zer den onartuena eta zergatik.



- **2. fasea:** proposamenak egitea, elikagai garrantzitsuenen onartzea areagotzeko eskola-jangeletan.
- **3. fasea:** proposamen berriak sartzeko estrategiaren alderdi orokorrak definitzea.
- **4. fasea:** sukalde nagusiak partaide egitea, hobetze-proposamenak egin ditzaten, beren esperientziaren arabera.

ZER ESKAINTZEN DIZUEGU?

Dokumentu honetan jasotako ondorioen bidez, gonbitea luzatzen dizuegu zuen egunerokotasunean sartzeko, besteak beste, esku-hartze erraz eta ikuspegi berri batzuk, onargarriago gerta dakien elikagai oro, eta, bereziki, barazki, arrain eta frutak.

Gogoratu, ikasleek elikagai-multzo horiek benetan kontsumitzea dela helburua, horiek

oso ondo konbinatzen baitituzte nutrizio-egokitasuna eta gutxiago jatea. Eta, horiek janean gozatu dezatela, erakargarri eta atsegingarri egin ditugulako —izan plateretako osagai nagusi, izan bigarren mailako—, hornigai, saltsa, zati, olio erre, pure, krema edota beste edozein modutara sartuta.

Nahiz eta jakin badakigun zailak izango direla proposamen batzuk inplementatzeko, eskola-jangela bakoitzaren berezitasunengatik, horiek betetzen saia zaitetzen animatu nahi zaituztegu.



Identifikazioa

ELIKAGAI ONARTUENAK IDENTIFIKATZEA

BARAZKIAK

PLATER ONARTUENEN FORMATUA	GEHIEN BALIOESTEN DIREN ALDERDIAK
<p>BARAZKIAK ZATITUTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leka-patatak. • Porrusalda. • Barazki-menestra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Osagai arruntak egotea. • Zapore suabeak. • Gehien atsegin duten osagaia ikusi beharra: patata. • Kolore argiko barazkiak (berde iluna baztertua da sistematikoki).
<p>BARAZKI-PUREA EDO KREMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kalabaza, kalabazin eta, azenario-kremak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zapore suabedunak, gozo samarrak. Patatarekin beti. • Erraz digeritzeko testurak. Nahikoa ez birrintzeagatik geratzen diren zatitxo eta haritxoak baztertuak dira. • Erraz onartzen dituzten koloreak: berde argia eta laranja.
<p>BARAZKIAK ENTSALADAN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osagai-nahasketa: letxuga, tomatea, arrautza, patata, artoa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Erraz digeritzeko testurak eta freskotasuna ematen dutenak jatean. • Oso onartuak diren osagaiak ikusi beharra (patata, artoa, arrosa, pasta), atsegin ez dutenen bat kentzeko aukera ematen duela. • Erakargarri aurkeztuta, forma eta kolore asko dituela.

ARRAINA

ESPEZIE ONARTUENAK

ARRAIN ZURIA:

- Legatza, bakailaoa.

ARRAIN URDINA:

- Izokina, atuna/hegaluzea amuarraina.

GEHIEN BALIOESTEN DIREN ALDERDIAK

- Erraz digeritzeko testura eta zaporeak.
- Solomo eta xerra itxurakoak nahiago izatea, trontzoak baino, hezur gutxiago izaten dutelako.
- Prestatzeko, gozatzeko eta hornigaiak jartzeko aukera: Sukaldaritzako prestaketa eta teknika estimatuenak arrainaren zaporea arintzen dutenak dira, urtsuago egiten dutenak; platera erakargarriago egiteko saltsa eta hornigaiekin, arraina erabat estali gabe.



FRUTA

ESPEZIE ONARTUENAK

BANANA, LARANJA, SAGARRA, MANDARINA, UDAREA.

OSO ONARTUAK, DENBORALDIAN BAKARRIK ESKAINTZEN DIRENAK:

Gereziak, marrubiak, melokotoia, nektarina, arbeletzekoa, sandia, meloia.

GEHIEN BALIOESTEN DIREN ALDERDIAK

- Ondo helduta.
- Kanpoko itxura: kolore bizikoak, kolperik, orbanik, mailaturik edo zati zuririk gabeak.
- Testura, forma eta aurkezteko modua: batzuk onartuagoak dira zatituta, zurituta, irabiatuta... txikienen artean.

ELIKAGAI-MULTZO GUZTIETARAKO

GEHIEN BALIOESTEN DIREN ALDERDIAK

- Ezagunak zaizkien platerak, etxean jan ohi dituztelako.
- Oso garrantzitsua da kanpoko itxura: osagai gutxiko platerak, forma desberdinetakoak, itxura oretsurik gabea, kolore argiak.
- Testura urtsuak eta zapoetsuak estimatzen dituzte.



Proposamenak

SUKALDARITZAKO FORMATU, TEKNIKA ETA AURKEZTEKO MODUEN PROPOSAMENAK, GÜTXIEN JATEN DIREN ELIKAGAI HORIEK HOBETO ONARTZEKO



BARAZKIAK	
<p>IKUSTEKO MODUKO ZATIETAN</p>	<p>SUKALDARITZAKO PRESTAKETAK ETA TEKNIKAK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • GORDINIK, ENSATSALADAN. • EGOSITA, LEKALEEKIN. • HARAGI TXIKITUARI NAHASITA. • OLIO ERRETAN ETA FRIJITUKIETAN. • KARBOHIDRATOAK NAGUSI DIREN PLATERETAN. • OSO ONARTUAK DIREN HORNIGAIEKIN BATERA.
<p>LIKIDOTUTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SALTSATAN. • OZPIN-OLIOTAN. • PATATA-PURETAN.

IKUSTEKO MODUKO BARAZKI ZATIAK

Zati ertain edo finetan, birrinduta edo ebakitzeko beste teknikaren bat erabilia, sukaldaritzako prestaketa eta teknika hauek proposatzen dira barazkiak sartzeko:

- **Gordinik, entsaladan**

Xehatuta (azenarioa, kalabaza...), kiribilean, edota prestaketa hauetarako egoki den beste edozein ebakieratan.

- **Egosita, lekaleekin**

Lekaleak, oso onartuak direnez, bide egokia izan daitezke ez hain onartuak diren barazkiak kontsumitzea sustatzeko. Proposatzen da barazkien neurria eta kopurua areagotuz joatea plater horietan, pixkanaka, horiek jaten ari diren kontzientzia ere areagotzeko.

- **Haragi txikituari nahasita**

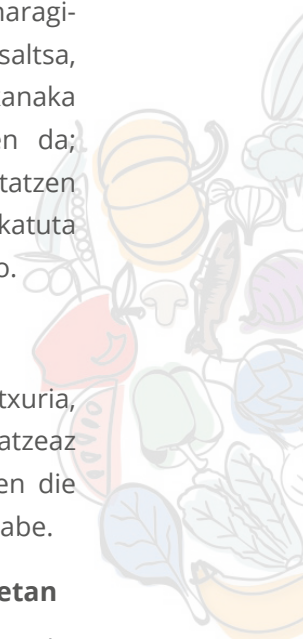
Hainbat prestaketetan, hala nola haragi-bolak, makarrietarako boloniar-saltsa, lasagna edo hanburgesetan pixkanaka barazkiak sartuz joatea proposatzen da; zuzenean, produktua sukaldean prestatzen ari dela edota hornitzaileari eskatuta banatzen duen produktuari nahasteko.

- **Olio erretan eta frijitukietan**

Barazkiak nahasteak (tipula, baratxuria, piperrak, azenarioak...), gisatuak gozatzeaz gain, kolore eta zapore asko eranstean die prestaketa horiei, beti berdinak izan gabe.

- **Karbohidratoak nagusi diren plateretan**

Zatituta, barazki ugari sar daitezke karbohidratoak nagusi diren plateretan



(pasta, arroz, gari edo patata); bai saltsatan, bai aparteko zatietan.

- **Oso onartuak diren hornigaiekin batera**

Hain onartuak ez diren barazkiak nahastuz gero arrakastatsuagoak diren hornigaiei, esaterako leka eta patatari, hobeto jango dituzte beste horiek (piperrak patatekin, lekak ilarrekin...).

BARAZKI LIKIDOTUAK

Barazki gordinak edo egosiak, likidotuta edo erdi solido ateratzen direnean, honela prestatzea proposatzen da:

- **Saltsatan**

Veloute saltsa, kopuru handia egin behar denean duen aldakortasunagatik, eta

tomate-saltsa, oso onartua izateagatik, bide egokiak izan daitezke hainbat barazki sartzeko eta onartzeko.

- **Ozpin-oliotan**

Ozpin-olio soilak asko gozatu daitezke barazki likidotuak nahasita (piperra, tomatea, espinakak, kalabaza...), eta, gainera, koloreak aldatu egingo dira prestaketa batetik bestera.

- **Patata-pureari nahasita % 20-80 inguru**

Pata-purea, hain onartua izanik eskola-jangeletan, oinarri ona izan daiteke hainbat barazki likidotu sartzeko, erakargarriago eginda koloreak aldatuz beti.



ARRAIN URDINA

PLATERAREN OSAGAI NAGUSI

SUKALDARITZAKO PRESTAKETAK ETA TEKNIKAK:

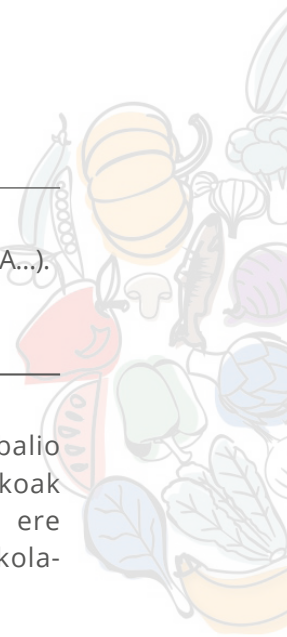
- TXINGARRETAN.
- PLANTXAN.
- ARRAUTZEZTATUA.
- SALTSAN, GISATUTA, ERREGOSITA.

PLATERAREN BIGARREN MAILAKO OSAGAI EDO GEHIGARRI

- ENTSALADAN.
- PLATER NAGUSIA KARBOHIDRATOA DENEAN (PASTA, ARROZA...).
- ZOPATAN.
- SALTSATAN.

Multzo honetako elikagaien artean, hainbat espezie, esaterako, atuna, izokina eta amuarraina, gehiago ateratzen dira eskola-jangeletan, erraz eskuratzen direlako, erraz prestatzen direlako eta hezur gutxiago edukitzen dutelako, eta, ez hainbeste, antxoa, txitxarroa, berdela edo sardina.

Hala eta guztiz ere, aitortzen dugu balio nutrizional eta gastronomiko handikoak direla espezie horiek; beraz, horiek ere sartzea gomendatzen dugu, bai eskola-jangeletan, bai etxean.



ARRAIN URDINA, PLATEREKO OSAGAI NAGUSI

Sukaldaritzako prestaketa eta teknika hauek proposatzen dira arrain urdina hobeto onartzeko:

- **Txingarretan**

Teknika honekin, bertako sukaldean egiteko egokiagoa baita, koipe oso gutxi eransten zaio produktuari.

- **Plantxan**

Sukaldaritzako teknika hau, txingarreztatzea bezalaxe, egokiagoa da bertako sukaldeetan egiteko. Oso koipe gutxi eransten zaio horrela prestatutako produktuari, eta, beraz, kaloria gutxiko arrain-platerak edukiko ditugu.

- **Arrautzeztatua**

Teknika honekin, oso onartuak diren aurkezpen moduak lortzen dira, produktuak testura bikoitza duela, biguna

eta kurruskaria. Hainbat irin mota (gari, arroz, txitxirio, artobeltz, garagar...) zenbait likidorekin nahastuta (ura, esnea, arrautza) lortutako produktu erdi likidotan igurtzita prestatzen da arraina, eta gasifikatzaile bat ere gehitu diezaiokegu nahasketa horri, arrautzeztatua harrotzeko. Frijitzeaz gain, arrautzeztatzeko teknika labean batez ere erabiltzea proposatzen da, hainbeste koipe ez izateko jakiak.

Sukaldaritzako 3 teknika horiei esker (txingarreztatzea, plantxan egitea eta arrautzeztatzea), barazki edo frutazko hainbat hornigai jarri diezaiokiokegu arrainari plateran, aurkezteko orduan. Txingarretan eta plantxan egitea zailagoa da garraiatu beharreko jakietan.

- **Saltsan, gisatuta, erregosita**

Prestatzeko modu hauek badute abantaila bat, osagai asko sartzea ahalbidetzen dutelarik, asko gozatzen dute produktua.



Plateren aniztasuna areagotu eta onargarriago egiteko, saltsak sartzea proposatzen da oinarri aldagarritzat, arraina egiteko orduan, egosteko edota hornigaitzat erabiltzeko (saltsa berdea, marinel era, tomatea eta piperrada...) Oinarri horiek alda daitezke honela:

- Frutak eta/edo barazkiak sartuta
- Osagarri/osagai nagusiak aldatuta:
 - Olio errea (barazki, koipe eta espeziak, pres-taketari zapore handia ematen dietelarik).
 - Likidoak (ura, salda, ozpina, etab.).
 - Barazkiak.
 - Belar aromatikoak.
 - Zapore-emaileak (gatza, soja-saltsa, sal-tsa ingelesa...).

ARRAINA, PLATEREKO BIGARREN MAILAKO OSAGAI EDO GEHIGARRI

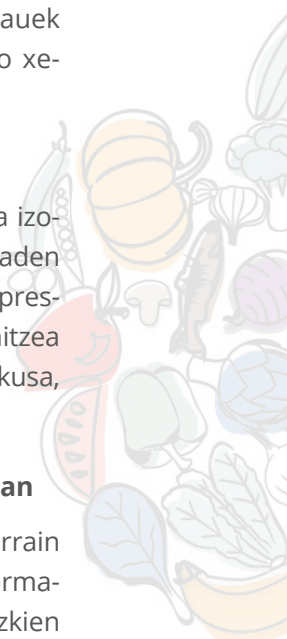
Sukaldaritzako prestaketa eta teknika hauek proposatzen dira, non arraina zatituta edo xehatuta sartu ohi den:

• Entsalada

Arrain urdina sartuta, batez ere, atun eta izokin egosia, asko igotzen da barazki-entsaladen nutrizio-balioa. Onargarriago egiteko, prestaketa horiei karbohidratoen bat gehitzea proposatzen dugu (pasta, arroza, kuskusa, arroz-fideoak...).

• Karbohidratoak nagusi diren plateretan

- **Pasta-plateretan:** pasta-plateretan arrain urdina sartzea proposatzen da, norma-lean jartzen zaizkien saltsa eta barazkien artean.



- **Arrozetan:** arroz-platerak prestatzeko hainbat modu dagoenez, bide egokia da arrain urdinaren espezie asko sartzeko eta onargarriago egiteko. Sukaldaritzako prestaketa eta teknika hauek proposatzen dira arrain urdina hobeto onartzeko:

1. Aldatsuak: garauak xurga dezakeen likido-bolumena baino gehiagorekin eta ez lurruntzeko moduan prestatzen dira.
2. Lehorrak: garauak xurga dezakeen likido-bolumenarekin edo gutxiagorekin eta lurruntzeko moduan prestatzen dira. Arroz lehorra egosteko teknikarik osasungarriena labean edo lurrunetan egitea da.
3. Salteatuak: arroza, behin egosita, berriro kozinatzen da tenperatura handian, olioarekin, barazkiekin, animalia-proteinaren zatitxoekin (adb. arraina)

zapore-emaileekin eta saltsarekin. Arroz salteatu ezagunenak asiarrak dira.

Azpimarratu behar da arroz lehor eta salteatuak egokiagoak direla bertako sukaldean egiteko.

• Zopatan

Aurkezpen likido gutxi-asko krematsu hauetan, erraz sar daiteke arrain urdina zatituta edo xehatuta, izan ere, zopatan hainbat barazki, olio errea, zapore-emaileak eta beste osagarri batzuk egon daitezke, esaterako, gazta, ogi-txigorkia...

• Saltsatan

Nahasketa likido edo erdi likido hotz nahiz beroetan, arrain urdin espezie asko sar daitezke xehatuta, plater bat osatu edo hornitzeko direnean (pasta-saltsa, roux-saltsa, maionesa, espainiar saltsa...).





FRUTA

POSTRETZAT

- FRESKOA.
- AHAL BADA, GARAIOA.
- BEHAR BEZALA HELDUTA.

LEHENENGO ETA BIGARRENGO PLATEREN BIGARREN MAILAKO OSAGAI EDO GEHIGARRI

SUKALDARITZAKO PRESTAKETAK:

- ENTSALADATAN.
- SAL TSA ETA GISATUETAN, ETA “LIKIDOTAN EGOSITAKO”
PRODUKTUAK HIDRATATZEKO SALDATZAT.
- HORNIGAIETAN.
- BARAZKI ETA LEKALEEN KREMATAN.

Bi proposamen daude fruta gehiago jatea sustatzeko:

POSTRETZAT

Batez ere, garaioa eta behar bezala helduta eskaini, eta, txikinentzat, gainera, zatituta.

LEHENENGO ETA BIGARRENGO PLATEREN BIGARREN MAILAKO OSAGAI EDO GEHIGARRI

Fruta sartzea proposatzen da sukaldaritzako prestaketa gazi hauetan:

• Entsaladan

Entsaladari zuzenean fruta zatiak nahastuta (sagarra, granada, mahatsa, laranja, meloia...)



edota entsaladarako ozpin-olioari zukua nahasita (limoia...).

- **Saltsa eta gisatueta, eta “likidotan egositako” produktuak hidratatzeko saldatzat**

Platerak gozatzeko, fruta-zatiak (sagarra, melokotoia, nektarina, paraguaioa, udarea, anana, laranja...), zukuak (anana, laranja, gereziak marrubiak, mandarina, mostoa...) edo purea gehitzea.

- **Hornigaietan**

Barazkiarekin eta arrainarekin bezalaxe, fruta ere sar daiteke (udarea eta/edo sagarra; paraguaioa eta/edo melokotoia) hornigai onartuenen artean; esaterako, leka eta patatekin, fruta jatea hobeto onartzeko. Hainbat prestaketetan oso erraza da fruta sartzea, oso malguak izaten direlako; hala

nola barazki-menestran eta karbohidratodun hornigaietan (kuskusa, arroza edo pasta).

- **Barazki- eta lekale-krematan**


Fruta, barazki eta lekaleen nahasketak aldatzea proposatzen da, alderdi sentsorialak baliatuta (zaporea, kolorea, testura, usaina...), erakargarriago eta atsegingarriago egiteko; hala nola kalabaza udarearekin, patata paraguaiorekin... Aukera izugarria da, eta, aldi berean, esperimentatzeko aukera ere ematen du.

Azpimarratu behar da fruta erraz herdoildu daitekeela proposatu den prestaketa batzuetan (entsalada, hornigaiak...), ez duelako tratamendu termikorik jasotzen.





Berrikuntzak



Elikagaia, formatua eta teknika aukeratu eta gero, pentsatu egin behar da produktua menuan nola sartu, onartua izan dadin; platerako osagarri nagusizat, edo bigarren mailakotzat, hornigai, saltsa, gozagarri edo gehigarri moduan.

Aipaturiko elikagai-multzo horietako bakoitzeko hiru faseak betez gero, errazago zehaztu ahal izango dugu estrategia, gutxien onarturiko barazki, arrain eta frutak modu eraginkorrean sartzeko eguneroko menuan, eta, horietara ohitzen doazen heinean, neurria eta presentzia areagotuz joan gaitezke.

KONTUAN EDUKI BEHARREKO ALDERDI OROKORRAK PROPOSAMEN BERRIAK SARTZEKO ORDUAN

Dagoeneko ezagunak eta onartuak dituzten elikagaiekin batera sartzeari, hasiera batean, osagai berriak.

Proposamen horiek pixkanaka sartzeari, anoa txikiagoetan, behin eta berriz saiatuz (ez utzi berehala), osagai/elikagai berrira ohitzen joateko.

Menu berean:

- Platerako osagaiak aldatzea, gozagarritzat erabiltzen direnean bakarrik errepikatzeke moduan.
- Sukaldaritza-teknikak txandatzea: egosi-ta, labean, frijituta...
- Plateren konsistentzia txandatzea: saltsak, likidoak, lehorrak...
- Platerak txandatzea onargarritasun mailaren arabera, menu berean ez egoteko gehien baztertzen dituztenak.

