



NEKAZARITZA ETA ELIKADURA EKOLOGIKOA



Sabrina PATO

Jogurt naturala

OSAGIAK

Litro bat behi esne ekologiko
Jogurt natural ekologiko bat
Kristalezko zortzi potetxo
Kartoizko zapata kutxa eta mantatxoa

Era desberdinak daude jogurta egiteko. Guk bi aipatuko ditugu:

LEHENENGOA

1. Zapata kutxa mantatxoarekin forratu.
2. Esnea berotu 50 gradura (kontuz, temperatura neurtu nahian termometroak eztanda egin dezake-eta!). Ondoren, jogurta nahastu eta potetxotan banatu.
3. Potetxoak kutxan sartu eta mantatxoarekin ongi estali beroa gal ez dezaten. Geldi utzi epeletan zortzi orduz.
4. Kutxa zabaldu eta, hara, jogurtak jateko prest daude!

BIGARRENA (Labea erabili ondoren, bere beroa aprobetxatuz)

1. Esnea eta jogurta nahastu eta potetxotan banatu.
2. Potetxoak erretilu batean ipini eta erretiluari ur apur bat gehitu, Maria bainutan.
3. Erretilua labe beroan sartu. Zortzi ordu pasa eta gero jateko prest daude.

Egiten diren jogurtetatik bat gorde beharra dago hurrengoan berriz ere gehiago egin ahal izateko.

Jogurt naturala, naturalena

Elikagai zaharra da jogurta. K.a. III. mendekoa izan daitekeela uste da. Garai hartan ez zuten jogurta propio ekoizten; badi-rudi hasieran kasualitatez lortzen zutela, esne gordailu gisara erabiltzen zituzten larruetan bakterioak izaten ziren-eta. Duela mende bat baino gehiago iritsi zen gurera. Lehenengoak botiketean saltzen zituzten, urdaileko arazoak sendatzeko jogurta aproposa zela-eta.

Esnearen hartziduraren ondorioz sortzen da jogurta. *Lactobacillus bulgaricus* eta *Streptococcus thermophilus* dira esnea hartitzen duten bakterioak. 45 graduko temperatura behar izaten da jogurta sortzeko. Horrela, esnearen azukrea den laktosa azido laktiko bihurtzen da. Laktosari intolerantzia dioten lagunek errazago di-

geritzen dituzte jogurtak, laktosa gehiena azido laktiko bihurtuta baitago. Bestalde, hartzidura prozesuko entzimen bitartez, kaseina proteinak puskatu egiten dira, eta, ondorioz, horien digestioa ere erraztu egiten da. Jogurta aurre-digeritutako produktua da. Beraz, esnea baino hobeto digeritzen da. Jogurtek dituzten bakterioei esker, sistema immunologikoa indartu egiten da; gainera, behar izaten dugunean, hesteetako flora indarberritzen dute jogurtaren bakterio horiek berberak.

Haurrek gustukoak dituzte oso, baina zaila izaten da jogurt egokia aukeratzeko. Egun, eskaintza zabala dugu: zaporedunak, frutadunak, gantz gutxidunak, azukredunak eta azukre gabeak, edatekoak, bifidusak, kaltzioan aberastuak, grekoak, gaingabetuak... Zerrendak luze jo dezake. Horiek guztiek,

esnea eta aurretik aipatutako bakterioez gain, beste osagai batzuk ere izaten dituzte. Horien artean egon daitezkeen zenbait onuragarriak dira (bakterioak kasu); beste batzuk, aldiz, ez horrenbeste: askotan, gehigarriak erabiltzen dira "jogurtei" fruta zaporea eta kolorea emateko, fruta bera baliatu beharrean. Horixe ez dago onartua ekoizpen ekologikoan: marrubizko jogurtak marrubia izan behar du ezinbestean. Beste alde batetik, merkaturan dauden jogurt askok azukre piloa dute, azidotasuna leuntzeko. Hori ere ez da batere osasungarria.

Aukeraketa egiterako orduan, azukrerik gabeko jogurt natural ekologikoak gomendatzea egokiena da, horiek baitira naturalenak. Gainera, jogurt horiei guk eman diezaiekegu zaporea, fruta zatitxoak edo marmeladak gehituz, esaterako. Edatekoak

nahi baditugu, esne apur bat gehituz lortuko ditugu. Baina aukeraketaz kanpo utzi behar harko genituzke mantenugai ezberdinetan aberatsak direnak (kaltzioa, adibidez). Elikadura-ohitura osasungarriak baditugu, beharrezkoak diren mantenugai guztiak lortuko ditugu, naturalki, gainera.

Etxean jogurta egitea oso erraza da, haurrek egin dezakete gainera: magia egitea bezalakoa da! Jogurtera erabil daiteke, baina tramankulu hori izan gabe ere posible da etxean egitea, modu erraz batean gainera. Etxean egiten diren jogurtak hozkailuan gorde behar dira eta ez da komeni luzaroan gordetzea, bakterio magiko lagungarriekin egiteari uzten diote eta.

Sabrina Pato
Sukaldaria eta elikadura hezitzailea