

Nola antolatu otorduak modu eraginkorrean

Ikasbiletik hartua eta IKAn moldatua



Otorduak ahalik eta ondoen antolatzea funtsezkoa izaten da gure bizimodua errazteko. Horregatik, azken urteetan *Batch Cooking* eta *Meal Prep* moduko teknika lagungarriak modan jarri dira. Ezagutzen al dituzu? Badakizu nola egiten diren?

Hala ez bada, lasai egon, jarduera honetan gaien jantzeko 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.
- Taldeka, jarrera bat argudiatu, abantailak eta desabantailak aipatuz.

1. Nola antolatzen dituzu otorduak?

Talde txikitan jarrita, erantzun galderei.

- Nola antolatzen dituzu otorduak?
- Nahigo duzu egunean egunekoa prestatu ala aurrez prestatzeko ohitura duzu (aurreko egunean, adibidez)?
- Erosteko orduan, erosketa-zerrenda prestatzen duzu edo supermerkatuan ikusten duzuna erosi? Produktu freskoak aukeratzen dituzu?
- Etxetik kanpo jaten duzu normalean?

Otorduak prestatzeko teknika berri batzuk ezagutuko ditugu. Entzun aurretik, ordea, azpimarratu, zure ustez, beheko zein hitz-multzo agertuko diren entzungaian.

eguraldi txarra
tuperra
janari osasuntsua
albaitarria
langabezian egon
txutxu-mutxuka ibili
jakiak konbinatu
erosketa-zerrenda
eguneroko otordua

2. Adi entzungaiari

Entzun Ataria irratian Maitane Ormazabali egindako elkarrizketa eta, ondoren, aukeratu 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 iritzi, 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.



3. Dieta osasuntsuaren abantailak eta desabantailak

Bi taldetan banatu eta pentsatu dieta osasuntsua jarraitzearen abantailak eta desabantailak zein diren.



Talde bakoitzak rol bat hartu (abantailak edo desabantailak) eta goiko ideietatik abiatuz bere ikuspuntua defenditzeko argudioak emango ditu, baita bestea konbentzitzeko ahalegina egin ere.

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.