

2. ariketa

Ondorengo testuari zatiak falta zaizkio. Hurrengo orrian dituzu falta diren testu zatiak.

Sartu **testu zatia** dagokion **hutsunean**.

Markatu testuko hutsuneak (9, 10, 11...) betetzeko zein diren galdera egokienak (A, B, C...).

Testu zati bat sobera dago.

ELIKAGAIEN BIZITZA LUZATZEKO

Janaria prestatzeko denbora faltagatik, sobera geratu delako, dirua aurrezteko edo beste hainbat arrazoiengatik, jende askok izozten ditu elikagaiak etxean. Gainera, Krisiarekin tuperretan jateko ohitura handitu egin da eta horrek jakiak izozteko joera handitu egin du.

9

Hasteko, ia elikagai guztiak izoztu daitezke, baina batzuek besteek baino errazago mantentzen dituzte euren ezaugarriak. Kontua da saltsek, arrautzek, entsaladek, pastekek edo hainbat frutak ez dutela testura mantenduko, hau da, ez direla izoztu aurretik bezala egongo.

10

Arrain urdina ere ez da egokia izoztea, atunak, antxoak eta hegaluzeak duten koipea alferrik galtzen baita izoztean. Beste elikagai batzuk, aldiz, oso aproposak dira izozteko: kroketak, muskuiluak, txipiroiak eta olagarroak, kasu.

11

Behin izoztu nahi den produktua aukeratuta, lehenbailehen izozkailuan sartzea da gomendagarriena.

12

Horrez gain, izozketa azkar egin behar da; halaber, ezinbestekoa da izoztu nahi den produktua babestuta egotea, ongi kontserbatzeko. Hutsean ontziratuta jarri daiteke edota tuperretan sartuta, adibidez; hotzetik ongi babestuta egotea ezinbestekoa da. Ongi zabalduta jarri behar da dena ontziaren barruan, hotza jakiaren leku guztietara iristeko.

13

Horretarako izarrak erabiltzen dituzte. Izar batekoek ez dute izozteko balio, bi izarrekoek -12 gradu lortzen dituzte eta, beraz, ez dute gomendatzen tresna horietan epe luzera

begira izoztea. Hiru izarrekoek -18 eta -24 gradu artera iristen dira eta, ondorioz, horiek dira egokienak izozteko. Hiru izarreko izozkailuetan hiru hilabetez egon daitezke elikagai koipetsuak izoztuta. Elikagai gatzgabeek sei hilabetera arte irautea dute; epe horretatik aurrera lehortzen dira eta inguruan dituzten elikagaien edo izotzaren zaporea hartzen dute.

Epeak ongi kontrolatzeko ezinbestekoa da ontzi bakoitza ongi izendatu eta izoztu den eguna idatzita uztea.

14

Izozkailua ongi mantendu behar dela gaineratzen dute adituek, garbi eta barruan dagoena ordenatuta. Gainera, denbora gehiegi irekita izatea ez da ona.

15

Desizoztea da bigarren urratsa eta garrantzitsua da ongi egitea. Modu batzuk daude desizozteko.

Horietako bat hozkailuan sartzea da eta horixe gomendatzen dute adituek, baina denbora luzea eskatzen du.

16

Horrez gain, argi izan behar dugu behin izoztu eta desizoztutako elikagai bat ezin dela berriz ere izoztu. Prozesua behin bakarrik egin daiteke.

Gaixotasun batzuk saihesteko ere baliagarria da izoztea. Anisaki gaixotasuna da horietako bat; arrain gordinetan egoten den bizkarroi batek sortutako gaixotasuna da anisakia.

AGUIRRE, Ilargi. Berria. 2015eko apirilaren 11a.
Egokitua.

2. ariketa. Aukeratu erantzuna

- A.** Izoztutako produktu hauek irabazi egiten dutela esaten dute janariaren inguruko adituek, zuntza puskatu eta samurrago bihurtzen baitira.
- B.** Baina zenbat denbora iraun dezake elikagai batek izoztuta? Izozkailuaren arabera izaten da eta, gainera, ekoizleek adierazten dute izozkailuaren izozteko gaitasuna zein den.
- C.** Beraz, jaki bat bigarren aldiz izozten dugunean bizkarroiak berpizten ditugu eta Anisakia harrapatzeko posibilitateak askoz handiagoak dira.
- D.** Era berean, tomatea edo patatak ere ez dira gomendagarriak izozteko, esaterako, patata belztu egiten delako eta tomateak arazoak ematen dituelako.
- E.** Hori egin ezean, ez dugu segurtasunik izango, eta elikagaiak denbora gehiegi izango ditugu izozkailuaren barruan ahaztuta.
- F.** Gordinik dagoen arraina janez gero, bizirik dauden parasitoak gorputzean sartu daitezke eta digestio aparailuan geratu.
- G.** Baina ongi egiten ari al gara? Elikagai izoztuak kaltetu ez daitezen, gomendio batzuk jarraitzea ezinbestekoa da.
- H.** Zenbat eta freskoago egon elikagaia, orduan eta hobeto, gero desizoztean ezaugarriak mantentzeko; horregatik iraungitzeaz dauden elikagaiak ez dira inola ere izoztu behar.
- I.** Txorrota ireki eta ur hotzaz ere desizoztu daiteke, eta mikrouhin-labea da beste aukera bat; kasuotan elikagaiak desizoztu eta berehala prestatzea oso garrantzitsua da.

■ Idatzi zenbakiari dagokion letra ondoko laukietan, eta ez ahaztu erantzun-orrira pasatzea:

Hutsuneak	9	10	11	12	13	14	15	16
Testu zatiak								

Soberakoa	
-----------	--

Soberako aukera hau **ez da jaso behar erantzun-orriran**.