



Baratzetako altxorra

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo*

Aurten izan dugun udaberri beroak eta ondorengo euriek gure baratzetako uzta benetan ugaria izatea lortu dute. Lehenengo beroaldiekin babak, ilarrak, baratxuri freskoak, tipulina eta piper berdeak etorri ziren eta horien ondoren, urte osoko uztarik oparoena eta bariatuena: lekak, tomateak, piperrak, pepinoak, kalabazina, berenjenak, azenarioak, errefaauak, erremolatxak... Guztiak, noski, gure gorputzarentzat ezin hobekak dira eta, gainera, aukera

paregabe hau aberasteko behar dena ere eskura dugu: patata.

Lehenik agertu ziren barazkiak babak eta ilarrak izan ziren, neguko plater astunen eta udako entsaladen arteko zubiarena eginez. Lekekin batera, babak eta ilarrak lekale freskoen taldekoak dira eta BI bitaminan oso aberatsak; barazki guztiek bezalaxe, uretan disolbatzen den zuntza ere badutela ez da ahaztu behar. Patatarekin nahastuta, edozein otorduko lehen plater egokiak lortuko ditugu hauekin.

Baratxuri freskoak, tipulinak eta piperrak, jakina den bezala, edozerrekin ongi konbinatzen dira laguntzaile gisa, bai egositako jakiekin nahasteko eta baita entsaladan gordinik jateko ere. Piperrak C bitaminan dira aberatsen; baratxuri freskoak eta tipulinak, berriz, beren usainak salatzen duen bezala, sufre-eduki handia dute.

Gure baratzetako altxorrak urte-sasoi honetan hain estimatuak diren entsaladak egiteko bideak ikaragarri errazten dizkigu; kontuan izan barazki horien guztien ezaugarri nagusia urtsuak izatea dela. Koipe eta proteinetan ez dute arazorik emango eta karbohidratoen ekarpena zuntza da nagusiki. Bitaminetan oso aberatsak dira gehienak eta bakoitzak bitamina-talde baten ekarpena egiten digu: gorri kolorekoak (azenarioak, piper gorriak edota kalabazak) A bitamina ematen digute eta berau antioxidatzaile izanik, minbiziaren kontrako babesa ere badakarte. Gainerako barazkiek B taldeko bitaminak eskuratzeko balio dute eta, hain justu,

LABURRAK

✓ Karbohidratoak eta erresistentzia

Kirola egiten luze aritzen bagara eta tarte horretan etengabe eta kopuru txikitik karbohidratoak ahoratzen baditugu (edari gozoak, glukosazko konposatuak, etab.) erresistentzia handiagotzen dela gauza jakina da. Iaz arlo horretan ikerketa interesgarri bat egin zuten Britainia Handian. Zortzi lagun jarri zituzten bi orduz kirola egiten; karbohidrato gutxi eman zizkieten eta ariketa-saioaren azken 15 minutuetan errendimendurik altuenera iritsi zirela ikusi zuten. Hauetako lau lagun saioaren azken ordu laurdena baino lehen gluzidoak eman zizkieten erresistentzia areagotzeko asmoz. Baina, emaitzak aztertu zituztenean, besterik ikusi ahal izan zuten; kirolari horien odoleko glukosa-maila altuagoa izanik ere, ez zen errendimenduan alderik sumatu. Ikertzaileek emandako erantzunaren arabera, denbora-tarte luze horretan karbohidratoek garuneko serotonina-kontzentrazioei eragiten die eta horrek nerbio-sisteman neke-sentsazioa sorrarazten du.

horrexeatik esan ohi dugu otordu bariatuak egitea beharrezkoa dela, are gehiago urte-sasio honetan. Gustagarria izanik ere, ez da nahikoa egunero-egunero letxuga, tomatea eta tipula soilik duten entsaladak ahoratzea; baliatu zaitez orain duzun aukeraz eta presta itzazu entsaladak pepino, piper, azenario, arto, zainzuri, txanpinoi, eta abar nahastuz. Oraintxe da eskura dugun altxor horretaz aprobetxatzeko aukera. Gure baratzetako uzta otordu bikainak prestatzeko eta, gainera, osasuntsu bizitzeko aukera ere emango digu; esaera zaharrak dioena ez ahaztu: "baratxuria janez, zazpi gaitzen kontra babesturik gaude".

* Dietetikan diplomatuak

