

# Zituak: zibilizazioaren eraikitzaileak

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo\*

**A**ntzinako erromatarrek, uzta eta aleen jainkosari Zeres deitzen zioten, eta hori da gaztelaniazko zereal hitzaren jatorria. Historian zehar izan diren zibilizazio ezberdinak zereal zehatz baten inguruan eraiki izan dira. Esate baterako, Ameriketako indiarrek artoaren inguruan bizi ziren, asiarrak arroza zuten eta Europan berriz garia, nahiz eta Europako iparraldean eta ekialdean klimak baldintzaturik zekalea ekoiztu. Gizakiaren historian zehar gaur

egun arte, zituak eta hauekin egindako produktuak izan dira giza elikaduraren oinarri; zapozet atseginak, barietate ugariak eta kontserbatzen errazak baitira. Izan ere, ura eta gantz gutxi baitute.

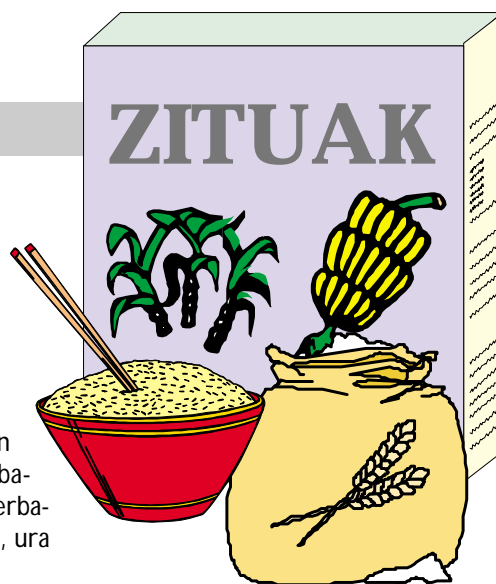
## Garia

Nahiz eta gaur egun ia mundu guztian erein, uztarik oparoenak lurralde epeletan lortzen dira. Euskal Herrian, Araba eta Nafarroan daude gari soroak. Arrazoi hau medio, Erdi Aroan bi lurralde hauek aberatsak ziren, eta Gipuzkoa eta Bizkaia, aldiz, txiroak, garirik ez zutelako.

Ereiteko garaian kontsumitzaileari gari horren bitartez eskaini nahi zaion azken produktua (ogia, gailetak, pastak, gosariko zerealak...) kontuan edukiz, hori lortzeko baldintzarik egokienak eskaintzen dizkiguten ale-motak erabiliko dira.

## Garagarra

Grekoek eta erromatarrek ogia lortzeko erabili zuten lehenengo zitua garagarra izan zen, ondoren gariak ordezkatu bazuen ere. Hala ere, ezinbesteko zitua da Ekialde Hurbileko lurraldeetan. Gehienbat garagardoa ekoizteko erabiltzen da, baina neurri txikian zopa eta entsaladetako laguntzaile gisa ere erabiltzen da.



## Oloa

Batipat haurren elikadurako produktuetan eta gosariko zituetan erabiltzen da. Berarekin bakarrik ogia lortzea ezinezkoa da, harrotzeko gaitasunik ez duelako. Beste zituekin alderatuz bere iraupea murriztagoa da, duen koipekopurua gainerakoena baino hiru edo bost aldiz handiagoa delako.

## Zekalea

Gariaren ondoren ogia egiteko gehien erabiltzen den zitua da. Bere ezaugarri batzuei esker argaltzeko dietetan erabiltzen da, ase-sentsazioa sortarazten duelako. Diabetikoentzat ere egokia da odoleko azukre-maila oso poliki igotzen duelako.

## Arroza

Batez ere Tropikoko Lurraldeetan ereiten da, ur asko eta argitasun handia behar izaten dituelako, baina toki lehorretan ere hazteko gai da. Arrozaren ekoizpena gariarena adinekoa den arren, behar duen

## Babeslea



lur-azalera gariak behar duenaren erdia baino apur bat gehixeago da eta zenbait lurraldetan elikatzeke erabiltzen diren janarien % 80 izaten da.

## Artoa

Bere jatorria, Euskaldunok ongi dakigunez, Amerika da. Bertako indiarrek (aztekek, maiek eta inkek) lantzen zuten eta gaur egun ere Hego eta Ertamerikako herrialde batzuetan oinarritzko janaria da.

Garatutako herrialdeetan berriz, gero eta garrantzi handiagoa hartzen ari da gosariko "Corn Flakes" ospetsuak direla medio.

Berez artoa garia baino txiroagoa da proteina eta bitaminetan.

## Artaxikia

Amerika aurkitu baino lehen Euskal Herrian artaxikia ereiten zen, baina artoa etorri eta gure soroetatik erabat desagertu zen. Izena ere kendu zion. Izan ere lehen artaxikiari artoa deitzen zitzaion.

Laburbilduz, zitu guztiak karbohidratotan aberatsak ditugu, % 77-87 dutelarik. Fintzen ez badira, zuntz-kantitatea handiagoa dute, bitamina eta mineraletan ere oso aberatsak direlarik. Proteina-kantitatea aldakorra da eta herrialde garatuetan ez dira aintzakotzat hartzen. Koipea berriz, oso urri dute.

Garai batean hartzen zen zitu-kantitatea handiegia zen, beste janaririk ez zegoelako, baina gaur egun kontsumoa urriegia da eskoletan, egun dugun ikerketak ondorioztatu digunez. Zoritxarrez hauek dietatik ezabatzen ari gara eta ordeztatu gozo-opilak, gailetak, etab. sartzen ditugu, berez gosariko zerealak eta me-

riendako otartekoak hobeak badira ere. Beraz, tarteko bidea lortzen saia gaitezen zituak eguneroko jantziak.

\* Dietetikan diplomatuak