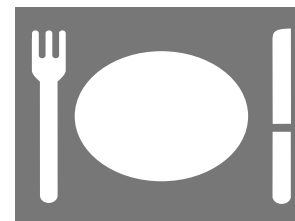


G

AUR ASE, BIHAR GOSE...



Arrain zuriaren

dohainak



Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo*

Azkenaldian buru-belarri aritu gara arrain urdinaren berezitasunak gorai-patzen, arrain zuriaren propietateei jaramonik egin gabe, bat bera ez balu bezala. Bazterretik atera eta ondorengo lerrotara ekarriko ditugu arrain zuria elikaduran dituen onurak.

Gainerako arrain guztiak bezala, haragi zuriko arrainek proteina baliotsuak eskaintzen dizkigute, baina garrantziko ezberdintasun batekin: proteina-kopuru berean askoz ere koipe gutxiago dute, % 5etik behera hain zuzen ere.

Mota guztietako arrainetan dauden proteinak digeritzen errazak izaten dira, kolageno-motako proteina gutxi dutelako. Horregatik samurrak suertatzen dira jateko, eta ezin egokiagoak adinean aurrera doazenentzat edo hortzerian arazoak dituztenentzat. Arraina digeritzea haragia digeritzea baino errazagoa da, bi arrazoigatik: koipe gutxi duelako eta kolageno gabeko proteinak dituelako. Arrain zuria ez du asetasun-sentsaziorik eragiten eta tripa-zorrien zaratak lehenago hasten dira; horregatik arrain zuria primerakoa da afaltzeko.


Aipatu bezala, arrain zuria proteina ugari du, koipe gutxi, eta karbohidratorik ez. Bitaminei dagokienez, B taldeko B6 bitamina-mota eta E bitamina eskaintzen dizkigute. Mineralean, itsas produktu guztiak bezala iodoan ditugu aberatsak, selenioarekin bate-

ra. Bitxia ere bada arrain zuria, bere proteinek xurgatzen zaila den burdin-mota xurgatzen laguntzen dutelako.

Arrain zuria zeintzuk diren? Ezagunetarikoa: zapoa, lengoradua, bakailaoa, oilarra, legatza, amuarra, faneka, meroa, erreboiloa eta barbarina.

Eta amaitzeko aholku xume batzuk, arraindegira joaten zaretenean erosten ari zareten arrain hori benetan freskoa dela jakin dezazuen:

- ✓ Begiak: argi, distiratsu eta gar-den, norberari begira egongo balira bezala.
- ✓ Larruazala: distira irisatua.
- ✓ Usaia: arina.
- ✓ Gorputza: gogorra eta sendoa.
- ✓ Zakatzak: hezeak eta gorri distiratsuak.

Arrain urdinaren antzera, hau ere, astean bitan hartzea gomendatzen da eta lehen aipatu dugun bezala, gauean hobe. 

* Dietetikan diplomatuak

Babeslea

