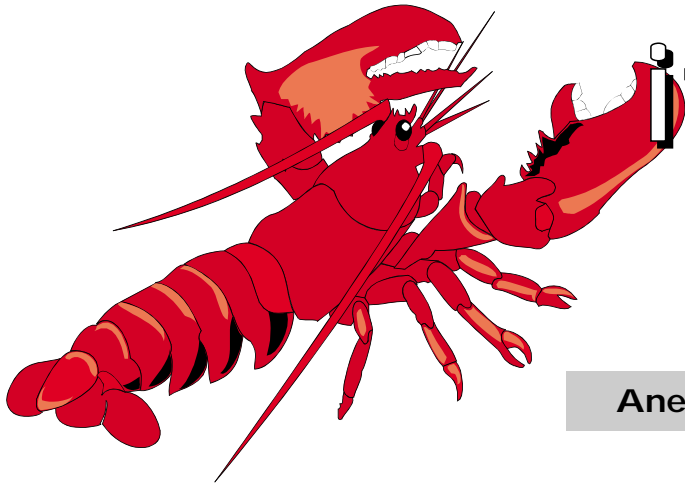


## Itsasoko altxorrik preziatuena:



# itsaskia edo mariskoa

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo\*

**I**garo berri ditugun Eguberrietan eta ospakizun berezi gehienetan preziatua izan ohi den itsaskiaz hitz egingo dugu oraingoan. Antzinako greko eta erromatarren antzera atseginez dastatzen ditugu beren zapore goxoak. Halaber, beti ere aukera paregabea eskaintzen digute, bai era sinplean eta bai konplexuan prestatuta, nahiz gordin, egosita, plantxan, fri-jituta... nahiz saldan, entsaladan eta beste plater askoren lagungarri.

Itsas animalia ornogabeak dira itsaskiak eta bi taldetan biltzen dira: krustazeoak eta moluskuak taldeetan. Ondokoak dira krustazeoen ezaugarri nagusiak: estalki gogor edo biguna, bi antena eta simetrikoki banatutako hankak (kopurua ez da beti bera). Talde honetakoak dira ganbak, otarrainak, otarrainskak, kiskilak, zigalak, karramarroak, abakandoa, txangurroa, nekora, lanperna eta itsasoko idia. Moluskuak berriz, tegumentu biguneko animaliak dira eta normalean maskor simetrikoz estaliak. Txirlak, muskuiluak, muxilak, berberetxoak, ostrak, beirak, lapak, kadeluxa eta itsas barraskiloak dira ezaugarri horiek dituzten moluskuak, eta itxura bestelakoa duten arren, txibiak, olagarroak eta txokoa ere moluskuak dira.



Kontsumitu ahal izateko bete behar duten lehen baldintza, FRESKOA izatea da; oso azkar hondatzen baitira. Hori dela eta, egunean bertan edo, gehienez, biharamunean jan eta zure asmoa hori ez bada, lehenbailehen izoztu.

Segidan itsaskia prestatzerakoan kontuan hartzeko aholku xume batzuk emango dizkizuegu. Prestatu aurretik gatzurretan eduki denboralditxo batean, horrela eduki dezakeen harea utzi egingo du. Gordirik jateko asmoa baldin baduzu, kontuz! Osasunari kalte egin diezaioketen bakterioak izan ditzake eta. Egosi behar badituzu berriz,

oso denbora gutxi eduki, kuskua ireki arteko denbora aski du. Jakizu bestalde, azal gogorreko krustazeoak bizirik erosi behar direla eta ur gazitan irakin behar direla, eta besteak baino denbora gehiago eduki; otarraina eta abakandoa bereziki. Ganba, otarrainska eta antzeko molusku txikiak berriz, plantxan erreta ere goxoak izaten dira.

Elikadura-ezaugarriei dagokienez itsaski guztiak dira egokiak, baina ez pentsa hobereak gehien ordaintzen direnak direla. Izan ere, merkeenak dira (muskuiluak, txirlak, muxilak eta txibiak) burdina, selenio, iodo eta zinketan aberatsenak. Itsaskiak, proteinak dituztenez, janari plastikoen multzoan sailkatzen dira, baina kontuan hartu azido urikoaren maila altua duten pertsonentzat proteina-mota hau txarra dela. Bestalde, ez dute energia asko hornitzen, oso koipe gutxi dutelako eta karbohidratorik ez dutelako.

Amaitzeko, ez dugu astero itsaski-platerkada jan behar denik esango, baina aukera ederra eskaintzen dute janari batzuen lagungarri gisa, hala nola arroza edo espagetiak muskuiluekin, edozein arrain saltsan txirla eta muxilekin, edo horiek bakarrik; gehien gus-tatzen edo komeni zaizuen bezala.



\* Dietetikan diplomatuak

**Babeslea**

Menu card text: MATEIXEA RESTAURANTE, TXITXARDIA BELTZA, PELIX SARAJOLA, OSA Dabida, 11, 37 63 04, 20160 Lantz-Chu