



Marrubiak: maiatzeko loreak

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo*

Artxibokoa

Marrubien sehaska, dirudie-
nez, Alpeetan dago, eta
erromatarrek ezagutu bazi-
tuzten ere ez zituzten lan-
datu. Gaur egun ordea, ez dago men-
dietako marrubi txiki horien zapore
paregabea dastatzeko ohiturarik. Izan
ere, merkatuan saltzen dituzten fruitu

mardul eta eder horiek begietarako
erakargarriagoak baitira, zaporez as-
koz eskasagoak badira ere.

Erraz galtzen den fruta fin honek on-
doko osagaiak ditu: % 90 ur, % 7 kar-
bohidrato, % 0,7 proteina eta % 0,6
koipe. Ikus daitekeenez, proteina eta
gantzetan eskasa den arren, aberatsa
da gluzidoetan eta, bereziki, gure hes-
teak zurgatzen ez duen zuntzean (2,2
g zuntz / 100 g marrubiko). Hala ere,
jakin behar da, familia berekoa den
mugurdiak 7,4 g zuntz duela 100 g-ko.
Bestalde, gure hesteak garbi manten-
tzeko eguneko 15-20 g zuntz behar
dugula kontuan hartuta, aski genuke
egunean 200 g mugurdi jatea behar
horri taxuz erantzunez lasai ibiltzeko.
Alabaina, itzul gaitezen marrubiaren
ezaugarrietara. Fruta txikia den arren
janari erregulazaila oso ona da, bita-
mina eta mineral asko baititu. On-
dokoak dira aipagarrienak:

- C bitamina da garrantzitsuena: kan-
titate berean kiwiak baino gutxiagoa
badu ere, laranja edo beste edo-
zein zitrikok baino gehiago du.
- Azido foliko asko du; bitamina hor-
rretan aberatsena da. Gogoratu azi-
do folikoaren beharra asko areago-
tzen dela haurdunaldian. Beraz, mar-
rubia oso ona da haurdun dauden-
entzat.

Maiatzeko lore hauek hil honetan iris-
ten dira gailurrera, hau da, hil honetan
dituzte puri-purian aipatutako nutrien-
te guztiak, eguzkiaren berotasunak eta
hezetasunak bultzatzen baititu gara-
pen egokienera.

Jateko erari dagokionez, fresko daude-
nean jatea gomendatzen da. Bestalde,
fruta hau kontserbatzeko saiakera
ugari egiten ari bada ere, bi dira eza-
gunenak:

- Almibarrean: azukrea eta urarekin.
- Fruitu txikiak izoztuz; handiak
izoztea ez da gomendatzen ur
gehiegi baitaude.

Baina, aurrez esan bezala, freskoak
hartuz gero askoz ere hobeto. Beraz,
kontuan izan hilabete honetan egune-
ko zuntz eta C bitamina beharrak ase-
tzeko aukera bikain eta gozoa eskain-
tzen digula marrubiak, bai bakarrik
janez, baita jogurtarekin edo esneare-
kin batera ere. Kontuan izan bestalde,
esnegain edo gainarekin hartzen badi-
tuzu, egun horretan ahoratu behar di-
tuzun gainerako elikagaiekin koipe ase
gutxiago barneratu behar duzula.
Amaitzeko esan, 10 marrubik osatzen
dutela, gutxi gorabehera, fruta ale bat.
On egin eta gozatu maiatzeko...

* Dietetikan diplomatuak

Babeslea

