

Ardoa edanda...

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Erromatarren garaiaz gero izan da ardoa ezinbesteko edari jatorduetan eta bere gabezia zoritxarrarekin lotu izan da. Gaur egungo ospakizunetan ere ez da ardorik falta mahaian. Alabaina, ezin dugu ahaztu ardoaren oinarria mahatsa dela eta berau dela, mizpira, txirimoia, brinoia eta platanoarekin batera, kaloria gehien duen fruta. Mahatsaren kasuan kaloriak karbohidratoetatik datoz eta horiek dira ondoren ardoaren kalitatea erabakiko dutenak.

Ardoa mahatsetik eratortzen den edaririk garrantzitsuena da eta mahatsaren muztioan legamiek eragiten duten hartziduraren ondorioz lortzen da. Muztioaren azukrea alkohol eta anhidrido karboniko bilakatzen da.

Ardo-mota asko dago eta kolorea, zaporea eta usainaren arabera bereizten dira. Aipatu ezaugarriak berriz, ondoren zehazten diren bost faktoreen menpe daude:

- 1.- Mahats-mota: mahats-mota bakoitzak bere ezaugarri eta nortasuna ematen dio ardoari. Nafarroan, adibidez, ondokoak erabiltzen dira: garnacho, tempranillo, Gabernet souvignon, viura, mazuel, etab.
- 2.- Klima: mahats-mota bera izanda ere, urte batean bestean baino euri gehiago edo gutxiago egiteak, eguzki-ordu gehiago edo gutxiago hartu izanak eta abarrek eragina dute ardoak izango dituen ezaugarrietan. Horregatik da uza bakoitza berezia.
- 3.- Lurra: lur-motaren arabera elikagaiak eskuratuko ditu mahats-lاندareak. Ezaugarri hau eralda daiteke, lurra aztertu eta mahatsondoek behar dituzten elikagaiak eskuratzeko moduan lurra landuz.
- 4.- Heldutasuna: azken emaitzean erabakigarria izango da mahatsa noiz jaso den, horren arabera ardoak izango baitira ardoaren azidotasuna eta gozotasuna (azukre-kopurua).
- 5.- Ekoizpena: hau da, enologoak mahats horiekin lan egiteko duen era. Hau ere erabakigarria izango da ezaugarri bereziak dituen ardo lortzeko garaian.



Beraz, ahalik eta ezaugarri hobereko ardoa lortu nahi bada, tentu handiz kontrolatu beharko ditu enologoak aurrez aipatu ditugun faktoreak.

Gogoratu, ardoa janariekin hartzeko edaria dugula eta inoiz ez baraurik.

Jakina da bestalde, garrantzia elikaduragatik baino gehiago gastronomiatik duela ardoak, eskaintzen dituen osagaiak ez baitira funtsezkoak bizitzarako. Alabaina, ardoak digestioa errazten duela egia da, bere azidotasuna (pH: 2,7-3,5) eta gure urdailarena antzekoak baitira. Halaber, jadanik frogatu denez, ardoaren polifenolek —neurritz beti ere— bihotz-gaixotasunetatik babesten gaituzte.

Amaitzeko gogoratu, ardoa janariekin hartzeko edaria dugula eta inoiz ez baraurik. Eta saiatu gradu gutxiko ardoak edaten eta ez pentsa gradu-urritasunak kalitate-eskasia adierazten duenik.

On egin dizula! ☑