

Zer du patatak denen gustuko izateko?

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Patataren historia aztertuta, jatorria Amerikako Andeetan duela ikusten da, han asko lantzen den "papa" izeneko tuberkuluan. Nahiz eta Pizarrok 1534. urtean Iberiar Penintsulara ekarri zuen, XVIII. mende arte ez zen gizakien elikagai bilakatu, hasiera batean patatak gaitzak sortzen zituela uste zelako. Baina mende horretan Europa astindu zuen nekazaritzaren krisiak eraginda tuberkulu hau landu eta jaten hasi ziren eta mendearen bigarren erdialdera Euskal Herrira iritsi zen.

% 65-78ko UR-KOPURUA DU eta zati lehorraren gehiengoa gluzido edo karbohidratoek osatzen dute (% 20). Horietatik ugariena almidoia da. Koiperik ez du eta proteina gutxi (% 2 besterik ez). Duen gatz mineral nagusia potasioa da, hala ere honen kopurua oso aldakorra da patata motaren, lantzen den lurraren kalitatearen, ongarri motaren eta biltegitzearen arabera. Bitaminei dagokienez, B taldekoak eta C bitamina ditu batik bat, baina patata beti egosi edo frijituta hartzen dugula jakinik, beroaren eraginak ia

C bitamina guztia desagertarazten du. Azkenik, bere osagaietan amilasa eta amilopektina entzimak dituela, eta hauei esker patataren digestioa ez da oso zaila suertatzen.

"patata gure eguneroko otorduetan sartzea nahitaezkoa da, bereziki barazki, leka eta proteinetan aberats diren janariaren lagungarri gisa".

Kontserbatzeko arazo handirik ematen ez duen arren, ez da komeni erabili gabe luze edukitzea, bestela gogoko ez ditugun ernamuinak aterako baitzaizkio patatari eta zapore desatseginak eman-go diote. Kasu horretan patatak kolore berdexka hartzen du eta horrek solanina izeneko alkaloide toxikoa dagoela adierazten du. Substantzia horrek hesteetako arazoak eta neurologikoak sor ditzake. Beraz, patatan aurkitzen duzuen edozein berdegune ezabatu.

Hainbat aldiz esan dugu, gure dieta orekatua izan dadin, hartzen ditugun kalorien % 55-60ak karbohidratoetatik eratorri behar dutela. Kopuru horretara iritsi ahal izateko, patata gure eguneroko otorduetan sartzea nahitaezkoa da, bereziki barazki, leka eta proteinetan aberats diren janariaren lagungarri gisa.

Berez ez dute kaloria gehiegirik eskaintzen, prestatzeko moduak zeresan handia baldin badu ere, hots, egosia, lurrunean, frijitua edo labean. Hain gustukoak ditugun patata frijituak bitamina gutxien dutenak eta energetikoenak dira, olio ugari zurgatu dutelako (Adi! Olio oso beroan frijituz gero gutxiago zurgatzen dute); beraz noizean behin bakarrik jatea komeni da (astean 2-3tan), eta gainerako egunetan egosiak, lurrunean eginak edo labean. Zuritu gabe egosi edo lurrunean prestatuz gero bitamina gutxiago galtzen dira.

Izenburuan aipatu bezala, guztion gustukoa eta osasunerako komenigarria den janari honi ez diezaiogun mespreziorik egin, gizentzen duelako aitzakia jarrita. 

