

Frutarik ospetsuena: sagarra



Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Sagarrondoa dugu zalantza barik gure artean gehiena hedatutako fruta-arbola, kolore eta zapore ezberdinetako sagarrak eskaintzen dituelarik. Gu gaur sagarrari buruz mintzatuko gara eta beste baterako utziko dugu sagardoaren kontuak.

SAGAR-MOTA UGARI DAGO eta batzuk besteak baino gustagarriagoak dira. Euskal Herrian guztion errege dugun "Errezil" sagarretik hasita kanpotik ekartzen dizkiguten sagar mardul horietaraino ditugu: Goldena, Grammy Smith, sagar-gorriak, etab. Nahiz eta sagarraren azaleko kolorea eta zaporea zeharo ezberdina izan, osagai aldetik elkarren antz handia dute. Uraz gain karbohidratoak dira osagai nagusiak 200 g-ko sagarrak 21 g fruktosa dituelarik. Koipe eta proteinarik berriz ez dute.

Janari erregulatzailerak dela kontsideratzen da, gatz mineral eta bitamina-edukiari esker. Sagar batean 200 mg potasio eta 9 mg magnesio egoten dira. Lehenengoa oso interesgarria da, diuretiko delako, eta bestea ere kontuan edukitzeko, mineral honetaz ditugun premiak asetzea maiz zaila zaigulako. Bitaminei buruz

“sagar ekologikoak izan ezean, beste guztietan badaezpada azala kentzea gomendatzen da edota ondo-ondo garbitzea”.

esan beharra dago sagarrak bitamina-mota asko dituela bere baitan, bakoitzetik gutxi izan arren. Adibide modura hara hemen C bitamina: sagarrak laranja baino hamar aldiz C bitamina gutxiago dauka. Hala ere, C bitamina gutxi honek oxidazioa eragozten du. Horregatik azala kendutakoan C bitamina desgertu egiten da airearen eraginez eta sagarra belztu egiten da, hots, azalak sagar barrenean dauden bitaminen babesle modura jokatzen du.

Azalak barrengo edukia babesteaz gain, zuntz ugari du; uretan disolbagarria den pektina, hain zuzen ere. Sagarra birrinduta pektina oxidatu egiten da eta beherakoa dutenen arazoak arintzen laguntzen du. Oxidatutako pektinak ura atxikitzen du, beherakoa kanporaketaren abiadura moteldu egiten du eta hesteei ura xurgatzeko denbora eta aukera eskaintzen die. Ondorioz, birrindutako sagarra ona da beherako kasuetarako eta idorreriaren kasuan emaitzak ezberdinak dira, sagar batetik bestera, zuntz-mota eta azido-kopuruaren arabera alde handia dagoelako. Esana dugu azala aberatsa dela, baina kontuan eduki behar da sagar-ekoizpenean erabiltzen diren pestizidak azalean metatzen direla. Horregatik sagar ekologikoak izan ezean, beste guztietan badaezpada berau kentzea gomendatzen da edota ondo-ondo garbitzea.

Orain arte sagar gordinari buruz mintzatu gara. Hala ere, aukera ugari dago: erreta, konpota, zukua... guztiak ere digeritzen errazak eta urdaileko arazoak dituztenentzat aproposak dira.

Gure eguneroko dietan hiruzpalau fruta-ale sartzea komeni denez, zitrikoen osagarri gisa egunean sagar bat jatea ona dugu. ☐