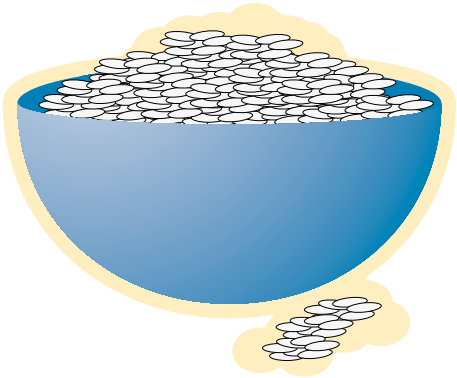
BABESLEA
TXITXARDIN BELTXA
PELIX SARASOLA
IMELDA

Arroza: plater-errezeta anitzen lehengai

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak



Mendeetan zehar milioika gizakiren oinarrizko elikagai izan da eta da arroza. Jatorria Asian du eta arabiarrak izan ziren zitu hau, Ipar Afrikatik Iberiar penintsulara pasa eta Europara hedatu zutenak. Egungo Europako arroz-ekoizle nagusiak Espainia, Italia eta Portugal dira. Hala ere, mundu guztizko arrozaren % 90a montzoi-giroko Asian ekoizten da. Horretarako klima beroa eta urez beteriko soroak behar dira.

EZAUGARRI ALDETIK JANARI ENERGETIKOA DELA KONTSIDERATZEN DA: 280-300 kaloria inguru ematen ditu 100 gramoko. Energia hau karbohidrato konplexuek eskaintzen dute, 77 g/100 g-ko, ia ez du koiperik eta 7-8 g proteina ditu 100 g-ko, baina proteina honek osoa izateko lisina aminoazidoaren falta du. Arroz zuria nahiko txiroa da gatz mineral eta bitaminetan. Integralak berriz zuntza eskaintzen digu eta baita B1 bitamina-kopuru garrantzitsuak ere, gainerako elikagai garrantzitsurik eskaintzen ez badu ere. Gogoan izan behar da arrozak ez duela glutenik eta ondorioz ez duela alergia-arazorik sortzen. Arrozaren beste ezaugarri aski ezaguna eta garrantzitsua, beherakoa mozteko duen lehortze-gaitasuna da. Arroz zuria, baratxuri eta azenarioa hesteak bere onera itzultzeko bikainak dira.

> *"arrozak ez du glutenik eta, ondorioz, ez du alergi arazorik sortzen"*

Arrozak prestatzeko modu ugari onartzen ditu. Goazen batzuk aipatzera:

- Arroz zuri hutsa edo nahi adina barazkiekin (tomatea, txanpinoiak, piperrak, azenarioa, ilarrak, alkatxofak…). Otordu honetan bigarren platera beharrezkoa da proteina-beharrak asetzeko.
- Haragi edo arrain paella. Otordu honetan plater bakar batek gorputzaren behar guztiak asetzen ditu.
- Arroza kubatar erara; plater hau ere osoa da erabat funtsezko osagaietan.
- Zenbait barazki-saldari arroz-ale batzuk botata arroz-zopa ederra lortuko genuke.
- Entsaladatan gero eta erabiliagoa da. Barazkiekin bakarrik dagoenean bigarren platera eskatzen du, bazkarian batik bat. Afal-ordurako ostera, atuna gehituz plater bikaina da.
- Postre bezala: arroz-esnea, arroz-budina… Denak indartsuak dira. Betiere aurretik jandakoarekin bateragarriak izan behar dute.

Amaitzeko esan beharra dago ia pertsona guztiek modu batera edo bestera gustuko duten janari hau egokia dela astean behin jateko. Kirolariek berriz, maizago jan dezakete energi beharrak asetzeko baina betiere hestebeterik gabe kontsumituta.