



Galorratza

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Gari-ale berria sortzeko ahalmena duen zati hau alearen % 2,5 baino ez da. Irin zuria ekoizteko orduan galorratza kendu egiten zaio gari-aleari, horrela irinak gehiago irauten baitu. Bestela, barruan dituen koipeak oxidatzearen eraginez, irinaren iraupena asko murrizten da.

GALORRATZA IRIN INTEGRALETAN edo bera bakarrik aurki daiteke merkatuan eta pikorretan edota olio modura saltzen da bera bakarrik denean. Olio modukoa oso egokia da entsaladetarako eta pikortatua, berriz, pureak, zukuak eta jogurtak aberasteko.

Nutrizioaren ikuspegitik aztertzen badugu, kontuan hartzekoak dira dituen koipeak eta proteinak. Koipeak asegabeak dira eta oinarrizko gantz-azidoz (lino-leiko eta linolenikoz) osatuta daude. Galorratzaren proteinek, berriz, irinarenak baino balio nutritibo gehiago dute, lisina aminoazidoan oparagoa baita.



Horiek horrela izan arren, gariaren ernamuina den zati horren garrantzia ez da aurreko bi elikagai horietara mugatzen, dituen osagai erregulatzailleetan dago bere garrantziaren gakoa. Jakin ezazue gariaren bitaminen hiru laurdenak galorratzean daudela eta ugariak E bitamina (antioxidatzailea) eta B taldekoak

“galorratzak dituen osagai erregulatzailleetan dago bere garrantziaren gakoa”

(B1, B2, B3, B5 eta B6) direla. Bitaminez gain, gantz-mineralak ere baditu: magnesioa, burdina, manganesoa, kobaltoa eta kobrea. Halaber, fosforo ugari du eta, ondorioz, kaltzio apur bat eduki baduen arren, ez da berau xurgatzea lortzen, bien arteko erlazioa erabat desegokia baita.

Edozein dieta aberasteko ere oso egokia da, gorputzaren beharrak areagotzen direnean, batez ere: haurdunaldia, edoskitze-garaia, kirola asko egiten denean, etab. Jakina denez, haurdunaldiko lehen hilabeteetan azido folikoaren beharra bikoiztu egiten da eta, horrelakoetan, ongi dator galorratza. Haur jangartxuen zat ere oso egokia da, kopuru txikian elikagai ugari eskuratzeko aukera ematen baitu. Zenbait gaixotasuni aurre egiteko ere lagungarri izan daiteke, anemia-kasuetan, esaterako, odola sortzea errazten duten substantziak dituelako. (Aholkua: substantzia horien eragina areagotu nahi baduzu, gehitu C bitamina duen laranja-zukuari bi goilaraka galorratz.)

Labur esanda, osagarri egokia da bitaminen eguneroko beharra asetzeko fin-dutako produktuen kontsumoa ia erabatekoa den gizarte honetan. Erostean kopuru txikietan erosi eta hotzean kontserbatu, betiere ontzi hermetikoa. Amaitzeko esan bere zaporeak gozoa izan behar duela eta ez mikatza. 