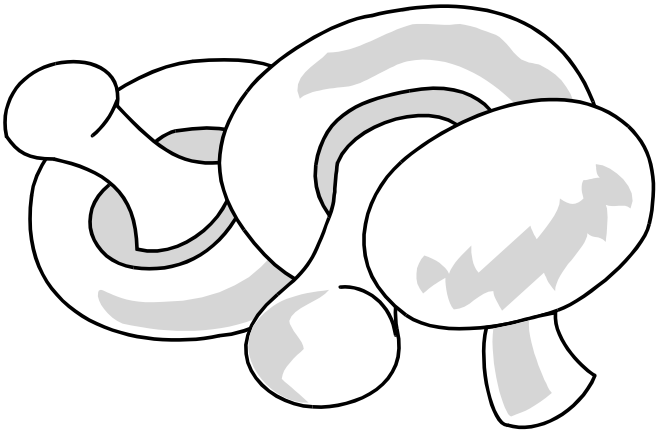
BABESLEA

Txanpiñoi edo barrengorria

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak



Zuntz asko duenez, tortilletarako aukera paregabea da txanpinoia edo barrengorria, bereziki diabetikoentzat.

BASOKO ZOKO MISTERIOTSUETAN BEGIRATU BEHARRIK GABE lor dezakegu txanpiñoia, eta gehien kontsumitzen dugun perretxikoa da, dudarik gabe. *Agaricus bisporus* izenaz ezagutzen da, eta bere ekoizpena aski zabalduta dago gure artean, joan den mendetik bederen. Frantziako sukaldaritzan aurkitu zen hari buruzko lehenengo aipamena, eta horregatik deitu ohi zaio Parisko perretxikoa. Dirudienez ez da zaila ekoizten, iluntasuna eta lur organikoa ezinbestekoak baditu ere. Zuria da, hain zuzen argitasunik behar ez duelako eta klorofilarik ekoizten ez duelako.

Berdetasunik ez duen arren, bere osagai nutritiboak aztertuta erraz antzeman dezakegu barazkien familiako kideen antza duela. Ura da bere osagairik nagusiena, % 80-92 bitartean, jarraian karbohidratoak, % 3-5 bitartean, eta horietatik % 2-3 g zuntza, zelulosa motakoa. Proteina gutxi dituen arren, % 2-3 g, kalitate biologiko oso onekoak dira. Alde batetik, kitina eta azido nukleikotan aberatsa delako, ez da gomendagarria hezueria dutenentzat eta, beste alde batetik, txanpiñoiak dituen proteinak ahoan oso ondo murtxikatzea komeni da, digestioa astuna izan ez dadin. Barazkien antzera ia koiperik ez du, eta oso garrantzitsua da dituen substantzia erregulatzaileengatik. Bitaminei dagokienez, tiamina, riboflabina, niazina eta folatoak ditu txanpiñoiak eta gatz mineralak, berriz, fosforoa, potasioa eta burdina. Oligoelementuen artean, gainera, kobrea eta zinka ditu. Argi dago janari erregulatzailea dugula eta kilokaloria-kopurua oso baxua duela, 100 g bakoitzeko 25 kilokaloria. Ezaugarri horiei guztiei esker, primerako jakia da diabetikoentzat, zuntzari esker, eta argaldu nahi duten pertsonentzat.

> *"txanpinoia primerako jakia da diabetikoentzat eta argaldu nahi duten pertsonentzat"*

Nahiz eta ez duen perretxikoak bezain zapore berezia, asko erabiltzen da gure sukaldaritzan, haragiari laguntzeko, tortillak alaitzeko edo plater bereziagoak prestatzeko, dilistak txanpiñoiekin, esate baterako. Prestatzeko moduak garrantzi handia du: frijituta olio asko xurgatzen dute eta, ondorioz, energia-kopurua nabarmen igotzen da. Aurrez prestatutako txanpiñoiak ere eros ditzakegu, horiekin egindako zopa, hain zuzen ere. Mota honetako zopa guztiekin gertatzen den bezala, nutritiboki oso txiroa da, eta txanpiñoi freskoek dituzten abantaila ugari galtzen ditu; gainera, oso egokiak ez diren beste ezaugarri batzuk ere baditu, gatz-kantitate handia esaterako. Ondorioz txanpiñoia berez tentsio altua dutenentzat ona den arren, horrelako zoparik ez zaie komeni. Txanpiñoiak kontsumitu behar baditugu, ahal dela freskoak izan daitezela, bereak diren bitamina eta gatz mineral guztiekin eta inongo gehigarririk gabe.