Kruziferoak: azaren familia

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

ARTXIBOKOA

Ez daude espezie asko beren baitan hainbeste aldaera dituztenak. Nork esango luke Brusela-aza eta lonbarda espezie bera direnik?

AZA-ALDAERA GUZTIEK, KOLORE ETA FORMA OSO EZBERDINAK IZANIK ERE, beren zeluletan kromosoma-kopuru berbera dute (18). Bata bestearekin gurutzatu eta ugal daitezke, polinizazio gurutzatuaren bidez. Horregatik dira espezie berekoak.

Azak, oro har, greziarren eta erromatarren garatik erabili izan dira bai elikagai eta bai botika modura. Oro har, oso energia gutxi dute, 25 Kcal/100 g-ko, eta horietatik % 3-5 karbohidratoak dira, % 0,3 koipea eta % 1,39-3,38 inguru proteinak. Aldiz, zuntz, bitamina eta gatz mineral ugari dute, batez ere potasioa, C bitamina eta beta-karotenoak (A probitamina). Guztiek elementu fitokimiko sulfuratuak dituzte. Oraindik ikertzen ari dira substantzia horiek, baina minbizia saihesteko eta sendatzeko eraginkorrak direla ikusi izan da.

"azak zuntz, bitamina eta gatz mineral ugari ditu, batez ere potasioa, C bitamina eta beta-karotenoa"

Aza-motak

Aza arrunta edo aza berdea

Mantenugaietan nahiko aberatsa da. Bereziki C bitamina eta beta-karotenoa ditu. Horiez gain, potasio, kaltzio eta manganeso ugari ditu, eta baita klorofila eta zuntza ere. Familia honetako gainerakoek baino zapore handiagoa du, hosto gogorragoak dituelako. Zelulosa asko duenez, ez da komeni gordinik jatea. Egokiena egosita edo lurrunetan eginda hartzea da.

Aza zuria edo buru-aza

Europako erdialdeko lurraldeetan gehien kontsumitzen dena. Hosto leun eta zuriak edo berde oso argiak ditu. Gordinik edo egosita jan daiteke.

Brusela-aza

Duela mende bat baino gehixeago erein zen lehenengo aldiz, Belgikan (Brusela

ARTXIBOKOA

inguruan). Gaur egun beste lurralde askotan ere ereiten da. Zurtoinean sortzen den aza txikia da, 3-5 cm-ko diametroa du eta biribila da. Zapore berezia du eta, horregatik, sukaldean gehien estimatzen den aza-barietatea da. A eta C bitamina asko du, eta baita potasioa, kaltzioa, burdina eta sufrea ere. Karbohidrato eta proteina gehien duena ere bada.

Brokolia

Gainerakoak baino zapore eta usain leunagoak dituenez, bere kontsumoa izugarri hazi da azkenaldian. Osagaiei dagokienez, beste kruziferoekin alderatuz, oso aberatsa da, beheko taulan ikus dezakegunez. Oso gutxi egosi behar da, ahalik eta propietate gutxien gal ditzan. Zurtoin samurrenak gordinik ere jan daitezke.

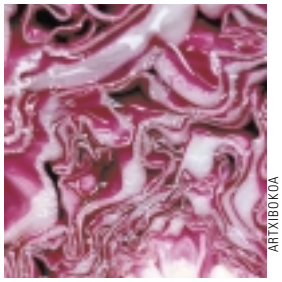
G. ROA

Azalorea

Azaren familiakoen artean digeritzeko errazena da, nahiz eta haizeak sortzen dituen. Haize horiek ekiditeko, azalorea zati txikitan zatitu, pixka bat egosi eta ondoren olioa, limoia eta haizeen aurrako belarrak gehitu: kuminoak, mihilua... Poliki eta ondo murtxikatuz jan.

Lonbarda edo aza gorria

Kanpotik aza zuriaren oso antzekoa da, baina bioleta-granate koloreko orriak ditu, bere osagaien artean antozianinak dituelako. Beste azak baino zapore gozoagoa du, baina proteina, bitamina eta gatz mineral gutxien duen barietatea dugu.



ARTXIBOKOA

Aza kizkurra

Lehen aleak udaberrian izaten dira. Ale horien orriak zuriagoak eta samurragoak dira eta egosita edo gordinik jan daitezke. Baina udako aza kizkurrak kolore berde bizia du eta zapore handia. Batez ere zopa eta lekariekin erabiltzen da. Mantenugaietan nahiko aberatsa da.

Aza txinatarra

Jatorria Txinan badu ere, Europan geroz eta gehiago ereiten da. Letxuaren edo azelgaren antzeko orriak ditu. Karbohidrato eta proteina gutxi du, baina beta-karoteno eta kaltzio ugari.

Arbi-aza

Bereizgarri nabarmenena oinarrian duen 20 cm-ko erraboila txuri edo morea da. Orriak nahiz erraboila kontsumitzen dira, bai egosita, bai gordinik eta bai erraboila xerratan frijituta. Magnesio ugari du.

Barietate bakoitzak dituen mantenugaiak

	Proteinak g	Karbohidratoak g	A bitamina µg RE	Folatoak µg	C bitamina mg	Kaltzioa mg	Burdina mg
Aza arrunta	1,44	3,13	13	43	32,2	47	0,59
Brusela-aza	3,38	5,16	88	61,1	85	42	1,4
Aza kizkurra	2	3	100	80,2	31	35	0,4
Lonbarda	1,39	4,12	4	20,7	57	51	0,49
Arbi-aza	1,7	2,6	4	16,1	62	24	0,4
Aza txinatarra	1,2	0,13	120	78,7	27	77	0,31
Azalorea	1,98	2,7	2	57	46,4	22	0,44
Brokolia	2,98	2,24	154	71	93,2	48	0,88

Kruziferoak eta tiroidea

Tiroide guruina lepoaren aurrealdean dagoen organo endokrinoa da. Hormona tiroideoak ekoizten ditu eta hormona horiek ezibestekoak dira gure gorputzeko zelulak egoki funtzionatzeko: haziera eta garapena erregulatzen dituzte, bihotz-taupaden frekuentzia, arterien tentsioa, gorputzaren tenperatura eta metabolismoa.

Tiroide guruinak iodoa duten bi hormona jariatzen ditu: tiroxina (T4) eta triiodotironina (T3). T4ak lau iodo-molekula ditu eta T3ak, berriz, hiru.

"hipotiroidismo- edo bozio-arazoak izateko joera dutenek ez lituzkete azaren familiako janariak gordinik jan behar"

Azaren familiakoek minbiziaren aurkako efektuaren arduradun diren glukosinolato izeneko substantziak dituzte. Horiek dira, hain zuzen, zapore berezi hori ematen dietenak. Baina glukosinolato horietako batek, goitrina izenekoak, hain zuzen, efektu txar bat ere badu: tiroide guruinak egoki funtzionatzeko beharrezkoa duen iodoa xurgatzea oztopatzen du, eta guruin horren funtzionamendu egokia mugatu. Horren ondorioz, gure gorputzean iodo-maila jaitsi egiten denez, hormona tiroideo gutxiago ekoizten da eta hipotiroidismo izeneko gaixotasuna sor daiteke. Hipotiroidismoa arina denean ez du sintomarik, baina gaixotasunak aurrera egin ahala, honako sintoma hauek agertzen dira: nekea, ahuldadea, idorreria, logurea, gizentzea, depresioa eta, emakumeetan, hilekoan aldaketak.

Hala ere, substantzia hori aza gordinak bakarrik du, egostean beroarekin desnaturalizatu egiten delako. Ez da oso arrunta horrelako substantzia batek bozioa sorraraztea, baina hipotiroidismo- edo bozio-arazoak izateko joera dutenek ez lituzkete azaren familiako janariak gordinik jan behar.