



# Espeziak eta gozagarriak

**Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo**  
Dietetikan diplomatuak

**Gozagarriak eta espeziak janariei ematen dieten zapore eta usainagatik erabiltzen dira bereziki, eta horietako asko Asiatik datoz, gehienbat India eta Indonesiako Moluka uharteetatik.**

ZAPOREA ETA USAINA EZ EZIK, BESTE HAINBAT PROPIETATE ERE hartu izan dira kontuan substantzia horiek erabiltzeko garaian. Iltzea, esaterako, bere propietate afrodisiakoengatik erabili izan da Europan, baita usteltzen edo galtzen ari ziren janarien zapore txarra disimulatzeko ere. Kuminoa, berriz, babarrunei gehitzeko ohitura dago, horri esker haize gutxiago sortzen dutelako.

Betiere, garrantzizkoa da zaporeetan oreka bilatzea eta gozagarriaren edo espeziaren zaporeak janariarena ez jatea.



ARTXIBOKO.

Hori kontuan izanik, hau da janariak modu egokian gozatzeko: zapore eta usainak modu egokian konbinatzeko artea, platera osatzen duten janarien balio nutritiboa eta dietetikoa gutxitu gabe haien zaporea indartzea lortzen duen artea.

Ikuspuntu nutritibotik, ez dago ezinbestekoa edo beharrezkoa den espezia edo gozagarririk. Baina ezin ukatu horietako askok plater zaporegabe bat oso erakargarri bilaka dezaketela.

## Izenak dena esaten du

Gozagarriek beren izenari men egiten diote, eta zaporea indartzeko gehitzen zaizkie janariei. Zapore azido, gazi edo

mina izaten dute, eta kantitate txikitik erabiltzen dira. Ezagunenak hauek dira:

### **Limoia, baratxuria, ozpina eta gatza**

Oso ezagunak eta asko erabiliak.

### **Belar usaintsuak**

*Perrexila*

Landare honen hostoak usain eta zapore berezia ematen die hainbat platerari. Efektu diuretikoa eta bizigarria du.

*Erramua*

Eltzekoari erramu-hosto bat gehitzen badiogu, digestioa errazago egingo dugu, haize gutxiago sortzen laguntzen baitu.

### Erromeroa

Gisatuetan erabiltzeko gomendagarria, batez ere behazuneko arazoak dituztenentzat, hura hustea eragiten duelako.

### Ezkaia

Patata erre, oilasko eta gisatuen zaporea bizitu egiten du. Gainera, hesteen garbitzaile edo antiseptikoa da.

*“garrantzizkoa da zapoetan oreka bilatzea eta gozagarriaren edo espeziaren zapoak janariarena ez jatea”*

### Azafraia

Honen lorea gisatuen gozagarri gisa erabiltzen da, dituen kolore eta zapore atsegin eta erakargarriengatik. Kopuru txikitik digestioa hobetzen du, baina handiagoetan toxikoa izan daiteke nerbio-sistamarako.

### Oreganoa

Landare honen orri eta loreak erabiltzen dira gozagarri gisa. Oso gozagarri arrunta da mediterranean dietan. Adibidez, pastari, lekei eta pizzei gehitzen zaie. Hesteetan haizeak sortzea galarazten du.



ARTXIBOKOA

### Kuminoa

Oso fruitu txikia da, baina zapore indartsukoa. Entsalada, barazki, arroz, oilasko, saltsa eta eltzekoetan erabiltzen da.

### Tropikotik etxeko sukaldera

Espeziak, berriz, landare tropikalen zati lehorrak izaten dira, eta zapore sendoa edo mina izaten dute. Kontuz erabili behar dira, dosi handitan ondorio kaltegarriak izan ditzakete eta. Hauek dira ezagunenak:


#### Kanela

Ameriketan eta Asian hazten diren kanelondoen adar gazteen azala da. Azala bera edo hautsa saltzen da. Zapore gozoa du, eta postreak gozatzeko erabiltzen da gehienbat. Digestioa errazten du eta lehorgarria da. Ultzera dutenei ez zaie komeni kanela hartzea.

#### Ilitzea

Molukak uharteetako zuhaitzen lore-begiak dira. Zapore mina eta gozoa dute aldi berean. Oro har bizigarria da, eta, gosea pizteaz gain, haize gutxiago sortzen laguntzen du. Ez zaie komeni gastritisa edo ultzera dutenenei, eta dosi handitan suminkorra da digestio-aparatu gutzirako.

#### Piperbeltza

Indiako zuhaitz baten fruitu lehorra da. Hiru eratarik erabiltzen da: azalarekin, azal azpiko mintzarekin edo azalik gabe, eta horren arabera bereizten dira piperbeltz beltza, piperbeltz gorria eta piperbeltz zuria, hurrenez hurren. Piperidina alkaloidak ematen dio zapore mina, eta piperbeltz beltzak du zapore minena. Piperidinak urin gastrikoen ekoizpena areagotzen du. Piperbeltzak koipe eta proteinetan aberats diren janari pisuen digestioa errazten du. Ez da erabili behar gastritisa, ultzera, pankreatitisa, hemorroideak eta tentsio altua izanez gero. 

## Espezia eta gozagarrien abantailak eta desabantailak

### Abantailak:

- Jateko gogoia areagotzen dute, janariaren zaporea indartzean jateko gogoia piztu egiten baita. Hori dela eta, gomendagarriak dira gose gutxi izaten duten pertsonentzat.
- Digestio-jariakinak areagotzen dituzte, bai listua, baita hesteetako eta areako urinak ere. Ondorioz, digestioa erraztu egiten da.
- Hesteetako haizeak gutxitzen dituzte, belar usaintsuek batez ere.
- Gatz gutxiago erabiltzeko aukera ematen dute; beraz, gomendagarriak dira tentsio altua eta giltzurrun- edo bihotz-gutxiegitasuna dutenentzat.
- Janariei irunarazten laguntzen die. Ezkaiak, iltzeak eta kanelak efektu antimikotikoak dituzte, hau da, ondoak galarazten dituzte. Substantzia horiekin kontserbatutako dilistek, esaterako, ez omen dute ia aflatoxinarik izaten.



ARTXIBOKOA

### Desabantailak:

- Urdaila narrita dezakete, batez ere piperbeltza bezalako espezia minek. Espeziak zenbait botikarekin eta alkoholarekin batera hartuz gero, gastritisa eta hemorragia gastrikoak sortzeko arriskua handi dezakete.
- Hainbat espeziak alergia eragin dezakete; batzuei sudurreko hazkura, eztula, tripako mina edo larruazaleko erreakzioak eragiten dizkiete.
- Espeziak oso maiz kontsumitzeak tolerantzia sor dezake; hau da, efektu berdina lortzeko, dosia handitu beharra dago, eta, zenbait kasutan, horrek arriskua dakar.
- Zenbait espeziak jatorduan likido gehiago hartzeko beharra eragiten dute, eta horrek moteldu egiten du digestioa.