



NEKAZARITZA ETA ELIKADURA EKOLOGIKOA



ORTUTIK AHORA ELKARTEA

Alberjinia, milaka kolorez jantzita

Alberjinia edo *Solanum melongena* udako labore petoa dugu. Solanazeoen familiakoa da; patata, tomatea, piperra edota tabakoaren familiakoa, alegia.

Antzinatek ezaguna da jaki hau: K.a. 2000. urteko idatziak topatu dira alberjiniaren inguruan. Asian du bere jatorria, India, Birmania eta Txina inguruan. Arabiarren eskutik, Iberiar penintsulara iritsi zen Erdi Aroan, eta hortik Europara sartu. Harrezkero, berenjenaren laborantza klima epeleko zonaldeetan barrena zabalduta da batez ere, Mediterraneo inguruko herrialdeetan (Espainia, Grezia, Italia...).

Alberjiniaren milaka barietate daude, milaka kolore! Normalean, azal leun eta distiratsuko fruituak dira, forma luzanga, borobil edota arrautza tankerakoak. Fruituaren kolorea barietatearen arabera alda daiteke, baina oro har kolore deigarriak izaten dituzte. Ohizkoenak moreak, lilak edo zuriak dira, nahiz eta badauden ezezagunagoak egiten zaizkigunak ere: horiak, berdeak, laranja, go-

rixkak... Ia ortzadarraren kolore bizi eta deigarri guztietako alberjiniak topa daitezke!

Askok pentsatzen dutenaren kontra, berenjenak, barazkiak baino, fruituak dira. Horrela, alberjiniak, beste fruta asko bezala, mineral eta bitamina iturri dira. Potasioa da fruituotan kopuru handiago batean topatuko dugun minerala, baina neurri txikiago batean alberjiniak fosforo, kaltzioa, magnesioa, sodioa edota burdina ere badute. Beste mantengutzaile batzuei dagokionez, A, B1, B2, B3 eta C bitamina iturri dira berenjenak. Apenas ekarpen kalorikorik baduten, %92 batean ura baitira.

Osasunari egiten dioten ekarpenaz ari garelarik, ematen dizkiguten mineral eta bitaminez gain, alberjiniatan antioxidatzaile fenolikoak ere topatuko ditugula jakin beza irakurleak. Minbiziaren, bihotzeko hainbat gaitzen edota endokapenezko gaixotasunen eragile izan daitezkeen erradikal askeak finkatzeko orduan, molekula indartsuenetarikoak dira fenolak. Halaber, alberjiniak estatinak ere badituzte. Molekula horiek gorputzeko koipe-arazoen tratamendu-

rako erabiltzen dira eta kolesterola murrizten, arterioesklerosia ekiditen edota indize glukemikoa jaisten laguntzen dute.

Behin hori dena jakinda, bada garaia sukaldara sartu, alberjiniak atera eta berarek prestatzen hasteko. Mediterraneo dietaren oinarriko osagaietako bat da zalantzarik gabe alberjinia: katalanen *escalivada*, Greziako *moussaka* edota arabiarren *baba ghanoush* plateren protagonista nagusia.

Horrenbestez, Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseilutik eta Ortutik Ahora elkartetik udako egun beroetarako proposamen bat egin nahi dizuegu gaurkoan: alberjinia *hummus* eta *chip* eran. *Hummus*-a Egiptotik ekarritako pate begetala da, normalean txitxirioekin egiten dena (gure kasuan alberjiniak erabiliko ditugu, sasoikoak, tokikoak eta ekologikoak!). Hotz jaten den plater freskagarria eta nutritiboa da. Goazen, bada, sukaldara!

ORTUTIK AHORA ELKARTEA
ortutikahora.wordpress.com

Alberjinia hummus eta chip eran

OSAGIAK

Hummus eran:

Alberjinia bat
Tahini (sesamo pasta) koilarakada bat
Limo baten zukua
Oliba olio apur bat
Baratzuri-ale bat
Gatza

Chip eran:

Alberjinia
Eztia
Irina

PRESTAKETA

Hasteko, labea berotan jarriko dugu, 180 gradura. Lehenik eta behin hummus-a prestatuko dugu. Alberjinia erditik zatitu ondoren, fruituaren mamian (ez azalean!) ebaki batzuk egingo dizkiogu; gatza gehitu eta labera sartu, bigun geratu arte. Ondoren, koilara batekin mamia aterako dugu eta irabigailuaren ontzian sartu. Oliba olio, limo zukua, tahini koilarakada, gatza eta baratxuria gehitu eta dena ondo txikitu krema bat lortu arte. Hozkailuan sartu eta erreserbatu. Hummus-a prest dago.

Alberjinia chip-ak egiteko, fruitua luzetara moztu, xafra fin-finak egin. Alberjinia xafak ondu (gatza, piperrina... bota), eta beratsen utzi bi orduz, gutxienez.

Amaitzeko, ondo xukatu, irinetik pasa eta 170 gradura dagoen oliba olian ondo frijitu, xafra kurruskari bat lortu arte. Sukaldeko paper xurgatzailea erabili gehiegizko oliba kentzeko.

Aurkezteko, plateraren hondoan hummus-a zabaltu eta alberjinia xafak gainean jarri, zutunik. Ezti apur batekin platera busti eta listo!