



NEKAZARITZA ETA ELIKADURA EKOLOGIKOA



Sabrina PATO

Ilar kroketak

OSAGIAK

Litro bat esne
100 ml oliba olio
150 g irin integral
Tipula txiki bat
250 g ilar egosi
Gatza eta piper hautsa
Arrautzak
Ogi birrindua
Frijitzeko olio

PRESTAKETA

1. Kipula txiki-txiki ebaki eta lapiko batean olioarekin sueztitu.

2. Aurrekoari irina gehitu eta hagaxka batekin bueltak eman poliki-poliki, etengabe.

3. Pixkanaka, esnea gehitzen joan, bueltak emateari utzi gabe.

4. Gatza eta piper hautsa gehitu.

5. Azkenik, oreari ilarrak bota, ongi nahastu.

6. Orea hozten utzi.

7. Orea hotza dagoenean bolatxoak egin.

8. Bolatxoak irinetik, ondoren arrautza-tik eta azkenik ogi birrindutik pasa.

9. Olio berotan frijitu.

*Nahi bada urdaiazpikoarekin ere egin daitezke.

Kroketa borobilek barruan bolatxo berdeak izango dituzte, haurren poztasunerako!

ILARREN KONPOSAKETA 100 GRAMOKO

Energia 81 kcal
Ura 75 g
Proteina 6 g
Lipidoak 0,5 g
Karbhidratoak 13,1 g
Zuntza 5,2 g
Kaltzioa 24 mg
Burdina 1,7 mg
Magnesioa 35 mg
Fosforo 122 mg
C bitamina 24 mg

Ilarrak, udaberriko perlak

Puxtarri berde dirdiratsu eta gozo hauek udaberrian hazten dira gure baratzetan. Baba beltzarekin batera, urtean ematen diren lehenengo fruitudun barazkiak dira.

Arro mediterraneoan dute beren jatorria, eta, uste denez, duela ia 10.000 urte (zeirealak ereiten hasi baino zertxobait beranduago) jadanik ereiten ziren ilarrak, abereen elikadurarako.

Zapoz goxoak eta leunak, ahoa freskotasunez betetzen digute eta plateri bizitasuna ematen diete beraien kolorearekin. Udaberri hasierako bi lekariak, ilarra eta baba beltza, menestrak gertatzeko bikote aproposa dira. Nutrizionalki aztertuta, baba beltzek ilarrek baino kaloria gutxiago dituzten arren, gainontzeko nutrienteak antzeko kopurutan dauzkate. Bada hipertentsoek kontuan izan beharreko datu bat: baba beltzak sodioan aberatsagoak dira.

Ilarrak era intentsiboan asko ekoizten dira, batez ere kontserbarako eta izozteko. Gure baratzetan hazten diren ilar ekologikoek ez dute zerikusirik hauekin. Agerikoa denez, zapoz eta kolorez ezberdinak dira (askoz biziagoak), eta nu-

trizionalki, freskoak (bereziki ekologikoak) askoz aberatsagoak dira.

Ilarrek karbohidrato, proteina eta zuntz kopuru handia dute, horregatik, oso gomendagarriak dira azukre arazok dituztenentzat: odoleko azukre maila erregulatzen dute. Era berean, kolesterol maila ere kontrolatzen dute; arazo kardiobaskularrei aurre egiteko primerako baliabidea dira. Zuntzari esker ere idorreria arazoak saihesten laguntzen dute.

Mineral eta oligoelementuak ere ugariak dira ilarretan, eguneroko nekeari aurre egiteko aproposak dira hortaz. Gainera, B1 bitaminari esker animoa altxatzen laguntzen digute, nerbio sistemaren oreka mantenduz.

Haurrentzat aproposak dira oso: magnesio ugari dute ilarrek. Mineral hau garrantzitsua da gaztetxoek hazkundearen, proteinak osatzeko beharrezkoa baita. Ilarrak zerealekin konbinatuz gero, adibidez arrozarekin, proteinak osatzeko beharrezkoak diren aminoazido guztiak lortzen dira. Aipatu beharra dago hazkundearentzat hain garrantzitsuak diren kaltzio, burdin eta fosforo ugari ere badutela ilarrek.

Ilar freskoak erosi behar baditugu, lekari erreparatu behar zaio: lekak berde dirdiratsu eta leun egon behar dira, horiek baitira freskotasunaren seinaleak. Ilarra batu eta 1-3 egunen buruan kontsumitzea da zuzenena, ahalik eta propietate gehien mantentzen dituztela ziurtatzeko. Prestatu aurretik, zuritzea da gomendagarriena, eta, kontserbatu nahi badira, izoztea aukera bikaina da.

Prestaketan, etxeko txikiek (baita nagusiek ere!) ilarrak urkultzen lagun dezakete. Bitartean, baratxuria txikitzen joango gara, olio berotan bota urdaiazpiko zatitxoekin, eta, azkenik, ilarrak gehituko ditugu. Su motelean egin, ilarrak bigundu arte. Platera osatzeko, arrautza pare jar daiteke ilarren gainean. Hau da ilarren prestatzeko era tradizionala, baita ilarren zapoz goxoaz gozatzeko modu egokia ere!

Arroza laguntzeko, haragi gisatuarekin edota legatza saltsa berdean prestatzeko erabili ohi dira. Oraingoan, baina, kroketa batzuk egiteko errezeta aurkezten dizuegu.

Sabrina Pato
Elikadura hezitzailea eta sukaldaria