



NEKAZARITZA ETA ELIKADURA EKOLOGIKOA

Borraja eta patata opila

OSAGIAK

Patata kilo bat
Kilo erdi borraja
Kipula bat
Berakatz ale bat
100 gramo urdaiazpiko
Gazta birrindua (aukeran)
Gatza
Piper hautsa

PRESTAKETA

1. Patatak zuritu eta zatitxotan ebaki.
2. Borrajak ongi garbitu eta zati txikitari ebaki. Izan ere, zatiak txikiak badira, egosi ondoren ez dira ileak nabaritzen.
3. Lapiko batean patatak eta borrajak gatz pixka batekin egosi. 15 minutu inguru, bigundu arte.
4. Ura kendu eta hozten utzi.
5. Kipula eta berakatz lauki txikitxotan ebaki eta oliotan erregosi.
6. Urdaiazpikoa moztu eta kipulari gehitu. Sua kendu.
7. Sardexka baten laguntzaz, patata eta borrajak zapaldu.
8. Kipula eta urdaiazpikoa nahastu patata eta borrajari.
9. Zartagina sutan ipini olio tanta batekin, beroa dagoenean nahasketa bota. Opila (tortilla) itxura eman egurrezko koilararekin. 2 minutuz egiten utzi, zarakarra egin arte.
10. Ondoren, buelta eman. Kolorea hartu behar du.
11. Platerera atera eta, nahi izanez gero, gazta birrinduekin apaindu.



Sabrina PATO

Hostodun barazkiak

Aurtengo eguraldiari erreparatuta gezurra badirudi ere, udazken bete-betean murgilduta gaude jada. Bere kolore-eztanda adierazgarriarekin batera, barazki eta fruta aukera oparoa dakar udazkenak; bere lehenengo asteetan udan ematen diren barazki berberak eskaintzen dizkigu, baina urtaroa aurrera doan heinean zenbait ortuariren sasoia bukatzen da eta beste batzuek hartzen dute protagonismoa. Trantsizio-urtarora da beraz; natura neguari ongi etorria emateko gertatzen hasten da eta gure gorputzak joera berbera hartu beharko luke. Barazki eta fruta freskagarrietatik, lapikoan egositako jaki beroetara.

Gure mahaietan sarri ikusten ditugun bi barazkiz mintzatuko gara gaurkoan: zerbak eta ziazerbak. Kenopodiazeoen fa-

miliako ortuariok ez dira udazkeneko barazkiak soilik, ia urte osoan aurki baitaitezke barazketan. Landareontzat garairik oparoenak uda eta udazkena diren arren, neguan ere aurki daitezke, estalpean hazitakoak.

Ziazerbak eta zerbak aberatsak dira zuntz eta A, C, B1 eta B2 bitaminatan. Mineralei dagokienez, berriz, kaltzio, kobrea, burdin, iodo, manganeso, magnesio, fosforo eta zink iturri dira. Horiek guztiak beharrezko mantentzeak dira, gure gorputzean funtzio ezberdinak betetzen baitituzte.

Hala ere, dena ez da beti ona barazkioetan: nitratoak pilatzeko joera dute. Substantziok ezinbestekoak dira landareen hazkunderako (kantitate egokian, noski). Argitu beharra dago jatorri ekologikoko zerba eta ziazerbek nitrato gutxiago pilatzen dituztela konbentzionalek baino.

Beste alde batetik, kontuan izan negutegietan hazitako barazkiek nitrato gehiago pilatzen dituztela. Baina, zergatik ez dira oso gomendagarriak nitratoak? Gure organismoan nitrito bihurtzen dira eta nitritoek odoleko oxigeno maila jaisten dute. Ondorioz, gorputza gutxiago oxigenatzen da eta azkarrago nekatzeko joera ere hartzen du. Nitratoak arriskutsuagoak dira gure dieta abere-proteinatan aberatsa bada: beste aminoazido batzuekin elkartzean, nitrosaminak sortzen dira. Badirudi azken horiek minbizia sortzeko joera izan dezaketela.

Nitratoak ekiditeko neurri erraz batzuk badira: garaikoak eta ekologikoak diren barazkiak kontsumitzea; barazkiak ongi garbitzea; barazkiak paperean bilduta (plastikoa ekidinez) hotzean gordetzea; barazkiak batu edo erosi ostean berehala prestatzea. Osasunaren Mundu Erakun-

deak barazkiok astean behin (haurrak, gaixoak...) edo bitan jatea gomendatzen du. Elikadura orekatu baten barruan ez lukete arazorik sortu beharko.

Haurrei dagokienez, normalean ez dituzte barazkiok maite. Gaur alternatiba bat proposatzen dizuegu: borraja; nafar askoren arabera, ortuko erreginal! Barazki berdea hau ere, zapoz askoz finagoa da eta ia urte osoan aurki daiteke. Nutriente aldetik aurrekoen antzekoa, nitrato gutxiago pilatzen baditu ere. Askok eragozpen bat aurkituko diozue: garbitzea eta prestatzea. Trikimailutxo bat: borraja oso erraz garbitzen da mostratza baten laguntzarekin. Goian jasotako errezeta oso sinplea eta erraza da, beraz, animatu dastatzera eta esango diguzue!