

Arrautza, biribila dohainetan

Ospe txarra izan du urteetan, baina ezaugarri bikainak ditu elikaduraren ikuspegitik, eta ez da egia kolesterola igotzen duela

Zer izan zen lehenago, arrautza edo oiloa? Dilema horrekin itzulika ibiltzea jolas polita izan daiteke, baina ez dago argi inork erantzunik aurkituko ote dion. Bada, dena den, argi dagoen gauza bat: gizakiak betidanik jan ditu arrautzak. Menderik mende, era guztietako iritziak eta ikuspegiak izan dira elikagai horri buruz. Greziarrek eta erromatarrek jaki bikaina irizten zioten, Erdi Aroan galarazia egon zen garizuman, eta 70eko hamarkadatik aurrera hainbat kontu zabaldu dira arrautzaren inguruan, kolesterol ugari ematen duela eta abar. Ondorioz, urteetan baztertu izan dute menu eta dietetatik. Familia askok, oraindik ere, mugak jartzen dizkio: "Arrautza? Astean hi-

rutan, gehienez!". Eta ez da jende arruntaren kontua soilik: oraintsu arte, adituak ez ere dira ados jarri zenbat arrautza jatea komeni den. Arrautzak badu kolesterola, bai, baina 1997. urteko apirilean agertu zen ikerketa zorrotz batek frogatu duenez (*American Journal of Clinical Nutrition* aldizkarian argitaratu zuten), arrautza jateak ez du nabarmen areagotzen odol-leko kolesterola. Orduz geroztik, hainbat ikerketak desegin dituzte arrautzaren inguruko uste eta mito okerrak. Horietan ageri denez, arrautzak berak duen substantzia batek blokeatu egiten du kolesterolaren zati handi bat, eta ez da sartzen gizakion gorputzera. Horregatik guztiagatik, lasai asko egin dakiok lekua dieta osasungarri batean eta ohiko elikagai bihurtzeko osasunari kalte egiteko beldurrik gabe. Arrazoi asko eta onak daudelako arrautzak jateko, elikadura balio bikaina du eta: mantenugai asko ematen ditu, proteina onak eta hainbat bitamina, eta prezioa ere, nahiko ona du, gainera (1,50 euro/dozenako, Espainiako Elikadura Ministerioaren Prezioen Behatokiaren arabera). Baina arrautza guztiak ez dira berdinak, askotarikoak daude merkatuan, eta bakoitzak ditu bere berezitasunak eta ezaugarriak. Erosterakoan, betiko arrautzontzia hartzera jotzen dugu askotan, ohituraz edo gustura gaudelako, baina merezi du ikuspegi osoago bat izatea eta bestelako irizpide batzuk ere aintzat hartzea. Horrexetan lagundu nahi du Erosketa Gida honek.



ZER LEKU BEHAR DU DIETAN

Hainbat hamarkadatan, ospe txarra izan du arrautzak, kolesterolarentzat "arriskutsua" omen zelakoan. Ondorioz, ezagutza faltagatik edo gurasoei hala entzun izan zaielako, ohikoa izan da arrautzari mugak jartzea. 1999. urtean, ordea, Harvardeko Unibertsitateko Frank Hu doktoreak koordinatzen zuen aditu talde batek adierazi zuen pertsona osasuntsu batek egunean arrautza bat jan dezakeela osasuna arriskutan jarri gabe, eta aipamen horixe bildu zuen eslogan edo lelo ezagun batek: "Egg a day OK for healthy people" ("Arrautza bat egunean, ona pertsona osasuntsu dagoenean").

Dena den, ez da ondorioztatu behar zenbat eta gehiago jan, hainbat eta hobea dela, elikadura osasungarria neurtzeko orduan, ez baita soilik kontuan hartzen analisi batek eman dezakeen kolesterol maila edo mantenugai jakin batzuen kopurua; dieta osoari erreparatu behar zaio. Ildo horretan, argigarria da 2008. urtean *Circulation* aldizkarian argitaratu zen artikulu zientifiko bat, non esaten den egunean arrautza bat baino gehiago jateak areagotu egin dezakeela bihotz-hodietako eritasunak pairatzeko arriskua, kontsumitzaile bakoitzaren kolesterol maila

gorabehera. Paradoxa horren azalpena, berriz, honako hau izan daiteke: arrautza asko jaten dituenak, normala denez, dieta osasungarriarentzat funtsezkoak diren elikagai ugari jateari uzten dio, landare-jatorrikoei, hain zuzen ere. Hau da, ikerketa horrek begi-bistakoa den gauza bat esaten du: landare-jatorriko elikagai gutxi jateak arriskua dakar osasunarentzat, jaki horiek gure organismoa babesten duten substantzia ugari dituztelako (zuntz dietetikoak, potasioa, bitaminak, herdoilaren aurkakoak, fitokimikoak). Bihotzaren Ameriketako Elkarrekin dioenez, hobe da arrautzak barazkiekin laguntzea, osoko zerealekin jatea (osoko arrosa edo pasta) edo lekaleekin (dilistak, garbantzuak, ilarrak...).

ELIKADURA ARLOKO DOHAINAK

Arrautzak kalitate bikaineko proteinak ematen ditu, eta horixe du bereizgarri nutrizionalik eza-gunena. Arrautzen aminoazidoen izaera eredu-garria da (proteina izeneko horma osatzen duten adreiluen gisakoak dira aminoazidoak), eta beste elikagai batzuen baino osatuagoa. Abantaila horrek, ordea, indarra galtzen du gure gizartean, lehendik ere behar baino proteina gehiago hartzeko joera dugu eta. Zehazki, arrautza batek 6 gramo proteina ematen ditu. Baita beste mantenugai aipagarri batzuk ere: fosforoa, burdina, zinka, A eta E bitaminak eta azido folikoa, eta ugari ematen ditu, halaber, B2 (riboflabina), B12 eta D bitaminak ere. Gaur egun, mantenugai horiek eskas izaten dira ohiko elikaduran, eta garrantzitsuak dira, horietako batzuk herdoilaren aurkakoak direlako eta lagundu egiten dutelako prozesu degeneratibo asko gelditzen edo horiei aurre hartzen: bihotz-hodietako eritasunak, minbizia, diabetesa, kataratak...

Gantzak eta lipidoak gorringoan egotean dira (arrautza bakoitzak 6,5 gramo). Gantz horien artean, gehiago dira saturatugabeak, saturatuak baino, eta horrela izatea oso osasungarria da gure bihotz-hodientzat.



ZENBAT HAR DAITEZKE?

HERRITAR TALDEA	KONTSUMO GOMENDATUA (ARRAUTZA ERTAIN BAT IZANGO LITZATEKE ERRAZIO BAT)
HAURRAK	2-3 errazio astean
HELDU OSASINTSUAK	Astean ez 7 baino gehiago
BIHOTZ-ERITASUNEN BAT DUTEN HELDUAK, HIPERKOLESTEROLEMIA...	3-4 errazio astean
KIROLARIAK, EGUNERO ARIKETA EGITEN DUTENAK.	4-5 errazio astean

ARRAUTZA, ZER DAKARK HIREKIN?

PRESTAERA	ENERGIA (kcal)	GANTZA (g)	GANTZA SATURATUA (g)	GATZA (g)
FRIJITUA	93	7,3	2,2	0,4
EGOSIA	72,9	5,3	1,6	0,2
UR IRAKINETAN EGINA	73,5	5,3	1,6	0,3
TORTILLAN	85,3	6,14	1,85	0,3

ALERGIA ERE BAI...

Oso ohikoa izaten da arrautzarekiko alergia izatea, batez ere haurrek (zuringoan ageri diren substantziek eragiten dute gehienez). Gaur-gaurkoz ez dago sendabiderik gaitz horrentzat, nahiz eta haurtxoengan berez desagertzen den zenbaitetan. Arazoak saihesteko modurik onena, alergia guztiekin gertatzen den bezala, arrautzarik ez jatea da, ezta arrautza daraman elikagairik ere.

Produktu asko eta askotarikoak egiteko erabiltzen da arrautza (edo haren proteinak), eta ezkutu egon daiteke (2. mailako elementu gisa) eta kopuru txikietan, ohikoa baita emultsionatzaile moduan erabiltzea, distira-emaile moduan edo argigarri moduan. Hori dela eta, elikagai prozesatuak ahalik eta gutxien jatea komeni da. Eta sukaldeko tresneriarekin ere kontuz ibili behar da, ongi garbitu ezean agertu egin daitekeelako arrautza, eta kontuz ibili behar da, halaber, lehendik arrautzak egiteko erabili den olioarekin.

Arrautzaren proteinak era honetan agertu ohi dira etiketan: albumina, koagulatzailea, emultsionatzailea, globulina, lezitina edo E-322, libetina, lizozima, oboalbumina, obomuzina, obomukoidea, obobitelina, bitelina edo E-161b (luteina, pigmentu horia).

Espainiako Osasun Ministerioak, Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziaren bitartez, honako elikagai hauek saihesteko gomendioa ematen du arrautzarekiko alergia izanez gero: arrautza bera; arrautzaz argituta dauden zopak, saldak edo kontsomeak; arrautza-irinetan edo arrautza-ogitan pasatutako jakiak (etxean eginak edo aurrez prestatuak); pastelak, galletak, opilak, hostoreak, enpanadak, enpanadillak, karameluak, turroiak, irabiakiak, flanak, kremak, izozkiak, merengea, natillak, margarinak, jogurtak, fianbreak edo hotz-egosiak, saltxitxa komertzialak, pateak (edo haragiaren beste eratorri batzuk, arrautza izan dezakete eta), maionesa eta bestelako saltsak, entsaladarako kremak, arrautza eran egindako pasta, semoladuna, eta arrautza zuringoa duten ogi-birrina eta labeen erretako ogia.





FAMILIA HANDIA

Arrautza mota bat baino gehiago dago merkatuan. Hiru alderdiren arabera bereizten dira: kolorea, neurria eta oilo errulea hazteko modua:

Arrautza, mito eta galdera ugari oskolpean

Arrautzaren inguruan badira zenbait alderdi argitu beharrekoak, batez ere nola manipulatu, kontserbatu eta tratatu behar den jakite aldera:

- › **Dendetan zergatik ez dira egoten hozkailuetan?** Tenperatura aldaketa bortitzek ur-kondentsazioa eragin dezaketelako oskolean, eta, ondorioz, handitu egingo litzateke kutsadura arriskua. Hori saihesteko, hobe da giroko tenperaturan edukitzea denda eta supermerkatuetan. Etxean hozkailuan gorde behar dira, tenperatura gorabeherak saihesteko. Hamar egunez eduki daitezke arrautzentzako gunean, alderik punta-zorrotzena beharantz dutela, 1 °C eta 4 °C artean.
- › **Zer esan nahi du oskolean ageri den kodeak?** Arrautzen kodeak digitu batzuk izaten ditu. Lehen zenbakiak adierazten du nola hazi duten oiloa (0 = ekoizpen ekologikoa; 1 = landakoak; nabe batean egoten dira, lurrean haziak bezala, baina egunez aire zabalean ibil daitezke; 2 = lurrean haziak; nabeetan egoten dira, eta mugitzeko askatasun pixka bat izaten dute; 3 = kaiolakoak; oilo errulea ia guztiak karioletan hazten dira). Bigarren eta hirugarren digituak letrak dira, eta zein estatutan eginak diren adierazten dute (Espainiakoek, ES ageri dute). Gainerako digituek ekoizleari buruzko informazioa ematen dute (probintzia, udalerrria eta abere-ustategia).
- › **Jan aurretik garbitu egin behar al da?** Ez da beharrezkoa arrautzak garbitzea; arrautzak hozkailuan gorde aurretik garbitzen badira, arriskua izaten da mikro-organismoak barrenera sartzekoa, oskola poroduna da eta. Garbitzekotan, erabili aurretixoan egin behar da, eta ongi lehortu sukaldeko paperarekin (behin erabiltzekoa izan dadila).
- › **Zer egin ontziko arrautza bat apurtua bada-go?** Arrautza batek oskola hondatua badu, kraskatua, itxura txarrekoa bada edo usain txarra sumatzen bazaio, bota egin behar da. Kolore, usain eta zapora arraroak duten arrautzak ere bota egin behar dira. Kontsumo-data gomendatua ahalik eta luzeena duten arrautzak erosi behar dira.
- › **Nola jakin arrautza bat freskoa dela?** Gorringoaren eta zuringoaren egoerak eta kokapenak adierazten dute freskoa den edo ez. Arrautza freskoen gorringo trinkoa izaten da, ongi zentratua egoten da zuringoan eta nolabaiteko bonborra edo sabeldura izaten du. Frijitzen denean edo ur irakinetan egiten, trinkotuta geratzen da. Denborarekin, berriz, gorringoak galdu egiten du sabeldura edo bonborra, eta alde baterantz joaten da.
- › **Jateko modukoak al dira zuringoan orban gorriak edo 'hodeiak' dituzten arrautzak?** Horiek ez dute aldatzen arrautzaren zaporea eta kalitatea. Orban gorriak labana-mutur batekin ken daitezke. Hodeiek esan nahi dute arrautza freskoa dela.
- › **Izoztu al daitezke arrautzak?** Arrautzak ongi izozten dira, bai irabiatuta, bai zuringoa eta gorringo banatuta (biak izoztu edo bietako bakarra) edo egosita (oskolik gabe). Zuringoa bereizi eta izozten bada, garrantzitsua da ez dezala izan gorringo zatirik izan. Desizoztea hozkailuan egitea komeni da, ez giroko tenperaturan.

Ilunak eta zuriak

Arrazaren arabera, arrautza zuriak edo ilunak jartzen dituzte oloek. Arraza gorriko oloek arrautza ilunak jartzen dituzte, eta oilo zuriek, arrautza zuriak. Zenbait arrazak pigmentu bat sintetizatu dute, eta horrek ematen die kolorea arrautzei. Urte luzez, esan izan da arrautza ilunak elikagarriagoak eta naturalagoak direla, baina ez da hala; ez dago desberdintasun nutrizional eta organoleptiko aipagarriarik bi moten artean. Gorringoaren koloreari buruz ere hainbat gauza esaten dira. Duela urte batzuk, gorringoak kolore hori bizia bazuen, seinale zen oiloa modu natural eta osasungarrian elikatu zutela.

- › **Ba al zenekien...** gaur egun gorringoaren kolorea ez dela hain erabakigarria? Gorrirra izan, horia edo laranja, tonuak ez dio eragiten ez gustuari eta ez kalitateari ere. Gainera, faktore hori oso erraz manipula dezake ekoizleak: pigmentu-gehitgarri bat erantsi pentsuari, eta aldatu egin dezake gorringoaren kolorea.

Saila

A saileko arrautzak kalitate gorenekoak dira: freskoak eta gizakiok jateko modukoak. Baldintza jakin batzuk bete behar dituzte: oskolak garbia eta oso-oso egon behar du; zuringoak gardena behar du, orbanik gabea, gelatinatsua eta materia arrotzik gabea. A saileko baldintzak betetzen ez dituztenak B sailean sartzen dituzte. Horien artean, gizakiek jateko modukoak dira batzuk, baina oboproduktuak egiteko erabiltzen ditu elikadura-industriak, osasunarentzat arriskutsua izan daitekeen edozer kenduta, produktuak seguruak izan daitezken.

- › **Ba al zenekien...** B saileko arrautzak, gizakiok jateko modukoak ez direnak, ez direla erabiltzen elikadura-zereginetarako edo desegin egiten dituztela?

Neurri kontua

A saileko arrautzak neurriaren arabera sailkatzen dira:

- › **XL/super handiak:** 73 gramo edo gehiagokoak.
- › **L/handiak:** 63 eta 73 gramo artekoak.
- › **M/ertainak:** 53 eta 63 gramo artekoak.
- › **Ba al zenekien...** oilo errulea zenbat eta adintsuagoa izan, hainbat eta arrautza handiagoak erruten dituela? Arrautza zenbat eta handiagoa izan, orduan eta finagoa eta hauskorragoa izaten da oskola, eta ez hain isolatzailea; ondorioz, ez du izaten hainbesteko babesik kanpoko mikro-organismoek eraso zeto gero.



Hazteko modua

Sistema bat baino gehiago dago arrautzak ekoizteko. Oiloak non eta nola edukitzen dituzten ikusi behar da, zenbat leku izaten duten eta, ekoizpena ekologikoa denean (oiloak aske ibiltzen dira eta pentsu ekologikoak jaten dituzte), zer-nola elikatzen dituzten. Landako arrautzak beti aske dabilzan oiloenak dira. Oilo horiek, nabe batzuetan bizi izaten dira, eta landakoek, gainera, aire zabaleko eremu batera ateratzeko aukera dute, non lurrean mokokatu eta aztarrika ibil daitezkeen. Lurrean hazitako oiloak ere nabe batzuetan egoten dira, eta hantxe izaten dituzte edantokiak eta janlekuak, eta mugitzeko lekua ere bai (metro koadro bakoitzeko 9 oilo izaten dira gehienez). Jendeak pentsatzen du oilo horien arrautzek bestelako zaporea dutela, baina ez da hala: arrautza guztiak dira kalitatezkoak, guztiak betetzen dituztelako higie- eta osasun-baldintzak eta animalien ongizateari dagozkionak. Baita karioletan hazitako oiloen arrautzek ere (Europatik iritsitako legedi berriak esaten duenez, era horretan hazten dituzten oiloek, gutxienez, 750 zentimetro koadroko tartea izan behar dute).

❖ **Ba al zenekien...** oiloak hazteko sistemak ia ez duela eraginik arrautzaren kalitatean? Landako arrautzen osaera nutrizionala gainerakoena bezalakoa da. Arrautza horien balio erantsia ez da hainbeste elikadura arlokoa, gehiago da animalia-ongizateari dagokiona.

Aberastuak

Azken urteetan omega-3 gantz azidoekin aberastutako arrautzak agertu eta boladan jarri dira (gantz osasungarria da omega-3). Horiek ekoizteko, arrain-pentsuak ematen dizkiete oiloei, liho-haziak edo zenbait alga. Urte askotan uste izan da omega-3 gantz azidoek on egiten diotela bihotz-hodietako sistemari, baina berriki egin diren azterketak erakutsi dute lotura hori gaur egun ezin dela guztiz frogatu. Gainera, gure organismoak omega-3 har dezan modurik errazena eta onena arrain urdina jatea da.

❖ **Ba al zenekien...** aberastuek bost aldiz gutxiago izaten dutela omega-3 atunak baino eta hamar aldiz gutxiago izokinak baino?



Galeperrarenak

Oiloarenarekin alderatuta, nabarmen txikiagoak dira, eta kontsumo-errazioa ere txikiagoa da. Oilo-arrautza ertain batek 50 gramo pisatzen du, eta galeperrarenak, berriz, 9 gramo (bost aldiz gutxiago). Baina bada beste alderik ere: pisu berean, galeperrarenak askoz kolesterol gehiago izaten du oiloarenak baino: bi halako.

❖ **Ba al zenekien...** galeperrarenak energia pixkatxo bat gehiago ematen duela (betiere, pisu berean)? Gantzak ere gehixeago ditu guztira, eta gantz saturatuak ere bai.

Arrautza zuringoak

Ahalegin fisikoa egiten duten kirolariek erabiltzen dute, uste baitute horrek handitu egingo diela muskulumasa edo indar fisikoa. Dena den, kirol-elikaduran aditu diren agintariek esaten dute, Nazioarteko Olinpiar Batzordeak tartean, mendebaldeko kirolariek komeni baino proteina gehiago hartzen dituztela lehendik ere.

❖ **Ba al zenekien...** arrautza gehiago hartzeak ez dakarrela onura gehigarrik, eta, aldiz, kalte egin dezakeela epe luzera (giltzurrunetako arazoak, hezur-takoak edo bihotz-hodietakoak)?

➤ www.consumer.es



Aurrezteko

Arrautza oinarrizko elikagaia da erosketa-saskian (salbu eta alergia edo intolerantzia duen norbait izanez gero etxean), balio handia duelako elikadura ikuspegitik, eta, bestalde, ez duelako askorik balio. Dena den, beti lor daiteke zertxobait aurrezteko:

➤ **Ordezko ona.** Astean hiru edo lau arrautza jatea modu ona da arraina eta haragia ordezkatzeko; izan ere, elikagai horien antzeko ezaugarri nutrizionalak ditu, baina dezente merkeagoa da.

➤ **Ez da deus ere bota behar.** Kontsumo-data gomendatua hurbil badago eta berehala jango ez badira, ez bota arrautzarik, izoztu: kontuan hartu behar da ez dela egokia arrautza osorik eta gordinik izoztea, eskola hautsi egingo litzateke eta. Aukerarik onena da arrautza osorik irabiatzea, edo gorringoa soilik edo zuringoa soilik, eta kristalezko ontzietan sartzea, etiketa batekin, noiz izoztu dugun jakiteko.

➤ **Neurriak axola du, prezioari eragiten dio eta.** Koloreak, neurriak eta oiloa hazteko moduak ez du aldatzen arrautzaren kalitatea, baina neurriak baldintzatu egiten du prezioa. M neurrikoak dira merkeenak (L neurrikoek baino %15 gutxiago balio dute), L neurrikoak datoz gero (XLkoek baino %35 gutxiago) eta XLkoak dira garestienak: M neurrikoek baino %45 gehiago balio dute. Kontuan hartu behar da arrautza bakoitzari zer-nolako etekina aterako diogun neurriaren arabera: jakiak arrautzeztatzeko eta tortillak egiteko, hobe da handienak hautatzea. Adibide bat: XL neurriko 3 arrautzarekin, 4 lagunentzako tortilla bat egin dezakegu, eta, aldiz, M neurrikoak erabiltzen baditugu, beste bi gutxienez beharko ditugu.

➤ **Oiloa hazteko moduak ere eragiten dio prezioari.** Honela sailkatzen dira garestienetik merkeenera: ekologikoak lehenbizi, landakoak gero eta, azkenik, ohikoak (lurrekoak edo kaiolakoak). Lehenbizikoak hautatzeak ahalegin ekonomiko handiagoa eskatzen du. Arrautza ekologiko bakoitzak 0,38 euro balio du, landakoak 0,23 eta ohikoak (L neurrikoak hartuta, landakoek eta ekologikoek pisu gehiago izaten baitute gehienez) 0,18 euro. Dena den, landakoen eta ekologikoen osaera nutrizionala ohikoek dutenaren berdina da. Horien balio erantsia ez da elikadura arlokoa, kulturala eta ekologikoa baizik.