

BERDEA

plateretan, osasuna gurean!

Hosto berdeko berdurek burdina, magnesioa eta K bitamina izaten dute ugari, eta oso egokiak dira anemiarentzat, kontrakturentzat eta hezurren osasuna zaintzeko

Entsaladan, plater nagusi gisa, arrozarekin, pastarekin edo lekaleekin nahasita, goarnizio modura, tortillan, zartaginean erregosita, tempura erara aperitibotzat, haragia edo arraina laguntzeko... Edozein ideia da on, egunero berdura pixka bat jateko bada. Hori bai, proposamen guztiek ez dute balio egun guztietarako: ez da gauza bera gordinik jatea, 'al dente' egosita edo lurrinetan eginda, adibidez, edo frijituta jatea, edo arrautza-irinetan pasatuta edo saltsa gantzatsuekin nahasita. Altxor gastronomiko guztiz osasungarriak dira berdurak, eta mantenugai sorta ederra biltzen dute: zuntz dietetikoa, bitaminak (azido folikoa, A probitamina, E bitamina), mineralak eta oligoelementuak (potasioa, magnesioa, burdina, kaltzioa...), eta askotariko substantzia bioaktiboak ematen dituzte, horien artean, herdoilaren aurkakoak. Osasunerako Mundu Erakundeak (OME) dioenez, fruta eta ortuari gutxiegi jateak zerikusituzena du munduan urtero gertatzen diren 2,7 milioi heriotzarekin;



horietako % 30 kardiopatia iskemikoen ondorio izaten dira, % 20 urdail-hesteetako minbiziek eragiten dituzte eta % 10 garun-hodietako eritasunengatik gertatzen dira. Beldurtzeko moduko zifrak dira, baina, berez, ez da hain zaila ere arazo horri konponbidea jartzea: aski litzateke egunero jatea elikagai multzo horretako jakiak, horrek nabarmen gutxituko luke patologia horien eragina. Berdura ba-tzuk, gainera, besteak baino gomendagarriagoak dira, kopuru handietan ematen dituztelako mantenugai eta substantzia bioaktibo jakin batzuk, eta, ondorioz, egokiagoak gertatzen dira egoera berezi batzuetarako. Badira anemiarentzat bereziki onak direnak, edo giharretako oinazearentzat, begien osasunari on handia egiten diotenak, baita hezurak mineralizatzen laguntzen dutenak ere.

BERDUREN AHALMENA. Elikadura arloko adituek behin eta berriz esaten dute egunero jan behar direla barazkiak eta berdurak. Frogatuta dago, izan ere, frutak bezala, berdurak ere lagundu egiten duela zenbait patologiarri aurre hartzen, hasi bihotz-hodietako eritasunetatik edo endekapenezko eritasunetatik, eta minbizi mota batzuetaraino.



Ondorio osasungarri horiek lortzeko, egunean 600 gramo fruta eta barazki hartzea komeni da (egunean 5 errazio fruta eta berdura). Kopurua finkatua dago, baina herritar gehienak ez dira iristen ezarritako horretara.

ANEMIA. Ortuari guztien artetik, berdurek daukate burdina gehien, hosto berdea bereizgarri duten horiek. Halakoak dira, esaterako, zerba, espinaka, brokolia edo romaneskoa (azalore mota bat da), lekak, ilar freskoak eta berroa. Berdura horiek daukaten burdina kopurua, hala ere (2 mg/100 g), txikia da landare-jatorriko beste elikagai batzuekin alderatzen badugu; lekaleek, adibidez, hiru halako daukate burdina, eta fruitu lehorrek, bi halako. Anemia kasuetan berdura horiek jateak, gainera, badu beste alderdi on bat ere: C bitamina ere ugari ematen dute, eta mantenugai horrek lagundu egiten du landareen ez-hemo burdina xurgatzen eta hari etekina ateratzen. Zerrendatu ditugun berduren errazio bat janda (platera bete), egunean behar dugun C bitamina kopurura iritsiko ginateke (pertsona heldu batek 60 miligramo hartu behar ditu egunean).

GIHAR-KONTRAKTURAK. Magnesio gehien ematen duten berdurak jatea komeni da kasu horietan. Klorofila izeneko pigmentuaren zati izaten da mineral hori, eta pigmentu horrexek ematen die, hain zuzen, kolore berdea berduren hostoei eta zurtoinei. Magnesioak funtsezko zeregina dauka giharrak erlaxa daitezen eta bihotzeko giharrak ongi funtziona dezan, eta, gainera, hezur-matizean ere badago. Magnesio faltak nerbio- eta gihar-asaldura eragin dezake, eta hortik, arrampak etor daitezke, dardarak, mialgiak edo giharretako oinaze handiak, eta sintoma horien guztien ondorioz, gihar-tentsioa eta akidura jarraitua izaten du pertsonak. Magnesioa kopuru handietan izaten dute zerbak (81 mg/100 g) eta espinakak (58 mg/100 g), eta apalxeago ibiltzen dira ilar freskoak (34 mg/100 g), brokolia, lekak eta orburu edo alkatxofak (25 mg/100 g). Fruitu lehorretan nabarmen magnesio gehiago izaten da berduretan baino (250-350 mg/100 g), baina egunean 25 gramo jatea komeni denez fruitu horietatik, azken buruan, berdura errazio batek adina (200-300 gramo) emango lukete egunean. ■■■

■ Ortuari guztien artetik, berdurek daukate burdina gehien

■ ■ ■ Berdintsu gertatzen da lekaleekin ere: 120-180 miligramo magnesio izaten dute 100 gramo bakoitzeko, eta eguneko kopuru gomendatua, berriz, 80-100 gramokoa da pertsona bakoitzarentzat. Hori dela eta, berdura horiek menuan sartzeak lagundu egiten du mineral horrentzat egunerokoa gomendatzen duten kopurura iristen: emakumeek, 300 miligramo hartu behar dituzte egunean, eta gizonek, 350 miligramo.

HEZURREN OSASUNA ETA ODOL-KOAGULAZIOA. Berdura hostodunek filokinoa edo K1 bitamina eduki ohi dute gainerakoek baino ugariago. Berdura guztietatik, honako hauek daukate osagai hori kopuru aipagarrietan: azak edo azaburuak, espinakak, letxugak, zerbak, brokoliak eta Bruselako azak. Bitamina horrek zuzenean parte hartzen du odola koagulatzekeo prozesua



Zergatik ez ditut jaten berdurak egunero?

HAUXE DA ARRAZIOA	IRTENBIDEA	ERREZETA-IRADOKIZUNAK
...aspergarria eta monotonoa egiten zait berdura beti egosia jatea	Errezeta originalak bilatu, bai osagaiei dagokienez, eta bai prestatzeko moduari eta aurkezpenari dagokienez: zartaginean erregosita, tortilla, tempura eran, budin eginda, hamburger, haragi-bola, kroketa, enpanadilla... eginda.	<ul style="list-style-type: none"> Sasoiko berdurekin egindako hostopila. Kaneloiak, legatz, espinaka eta langostinoekin beteak. Kuiatxoak, arroz bezala beteak. Zerba eta ganba nahaskia. Lekak, txanpinoiekin erregosia. Bruselako azak, ganba eta muskuiluekin.
...entsaladan baino ez zaizkit gustatzen	Berdura guztiak jan daitezke gordinik edo al dente egosita, beren testura kurruskatsurekin gozatzeko.	<ul style="list-style-type: none"> Entsalada epela, mahaspasa, pinazi eta langostinoekin. Letxuga, brokoli, cherry, intxaur eta ahuntz-gaztarekin. Entsalada, babarrun zuri, leka eta izokinarekin. Aza eta mahaspasa entsalada.
...zaporea ez dut askorik atsegin	Zaporea nolabait ezkuta daiteke belar eta ongailu arin eta lurrintsuekin, edo saltsa zaporetsuekin (ez daitezela izan ez gantzatsuek ez gaziak).	<ul style="list-style-type: none"> Zerba gainerreak, hurrekin. Alkatxofa edo orburu erreak, pesto saltsarekin. Brokolia, gaztanbera-kremarekin. Espinakak, mahaspasa eta pinaziekin erregosia. Lekak, sesamo-saltsarekin.
...ez naute betetzen	Jaki trinkoagoekin konbinatu (arrozarekin, pastarekin edo lekaleekin), edo haragia eta arraina nagusi diren plateren osagarri erabili.	<ul style="list-style-type: none"> Kuskusa, leka, zerba, tipula eta azenarioarekin. Arroza, brokoli eta txanpinoiekin erregosia. Makarroiak, brokoli eta tomate-saltsarekin. Arroz krematsua, espinaka eta txibiarekin. Garbantz-eltzekaria, zerba eta espinakekin. Zerbaren orri-mamiak, arrautza-irinetan paseak, saltsa berdearekin. Aza-bilkariak, arroz eta berdurekin beteak.
...ez dut astirik horiek prestatzeko	Astean bizpahiru berdura hautatu, prestatu lurrinetan, presiozko eltzean edo irakinda, eta, gehienez, hurrengo hiru egunetan erabili, hainbat plater laguntzeko: plater nagusi moduan lehen egunean; pure egiteko, goarnizioetarako erregosita, tortillan edo nahaski eginda, beste errezeten osagarri (arrozak, pasta, lekaleak...). Berdura izoztuak ere erabili daitezke (aski da ur irakinetara botatzea) edo kontserban datozenak, lehendik egosita eta jateko prest.	<ul style="list-style-type: none"> Azalorea: piperrautsarekin erregosia; bexamelarekin; arrautza-irinetan pasea, tomate-saltsa eta maionesarekin. Garbantzuekin nahasia; arrozarekin; roquefort-saltsarekin; curry erara; tortilla eginda... Lekak: kalabazarekin; tomate-saltsarekin; pure eginda; arroz eta solomo ketuarekin; entsaladan, ganbekin. Babarrun zuri eltzekaria; fetuccine eta gazta-saltsarekin; leka eta urdaiazpiko nahaskia; zopan, azenario eta ogi txigortuarekin...

Helbide honetan aurkituko dituzu errezeta gozo horiek: www.consumer.es/alimentacion/recetas

erregulatzen duten konposatuak sintetizatzen. Odoljarioak geldiarazten ditu bitamina horrek, eta, beraz, odola galtzea eragozten du. Berdura horietatik gehiegi jateak, hala ere, eragotzi egin dezake odol-koagulazioa erregulatzekeo hartzen diren sendagaien lana; adibidez, azenokumarolarena (Sintrom ere esaten diote). Zenbait per-tsonarengan, odolean K1 bitaminaren kontzentrazioa handiagoa edo txikiagoa izan, aldatu egiten da organismoak koagulazioaren aurkako sendagaiei ematen dien erantzuna. Hori gerta daiteke, esaterako, koagulazio-arazoak dituen pertsonak eguneko otorduren batean beti berdurara jateko ohitura badu. Kasu horietan, medikuak ikusi behar du komeni ote den berdura gutxiago jatea. Odolaren koagulazioa laguntzeaz gain K1 bitaminak hezurren osasunean ere badu eragina: osteokalzinak, hezur-matrizean dagoen proteina batek, K bitamina behar du heltzen joateko. Osteokalzinak hezurren mineralizazioan eragiten du, osagai beharrezkoa baita kaltzioa eta hezur-matrizea modu eraginkorrean lotzeko. K bitaminaren eguneko kopuru gomendatua 90 mikrogramokoa da emakume helduentzat, eta 120 mikrogramokoa gizon helduentzat; kopuru horietara iristeko, besteak beste, berdura hostodunak jan behar dira, horietan ageri da-eta ugari. ■

GEHIAGO JAKITEKO
www.consumer.es

BERDURAK ERE, HAURREZ “JOSTAILU”

Haurrak eta berdurak beti ez dira ongi moldatzen elkarrekin. Egoera pixka bat errazteko, aholku hauei jarraitzea izan daiteke aukera bat:

Aurkeztu platerak modu jostagarrian, kolorea emango duten osagaiak erabilia, erakargarri eta ikusgarri gertatuko zaizkienak. Erabili irudimena, eta marraztu aurpegiak, paisaiak, animaliak... berdurekin. Trikimailu horiek erakarri egiten dute haurren arreta eta ez dute hain zorrotz aztertuko berdurarik duen.

Ez jarri berdura bera astean behin baino gehiagotan. Eta ezin bada, era batean baino gehiagotan prestatu: frijituta, pastaren betegarri gisa edo arrozarekin, labean eginda, bigarren plateren goarnizio moduan, eta abar.

Probatu errezeta berritzaileak. Ugaritasuna izaten da elikabide onaren gakoetako bat, askotariko jakiak jatea, eta gure inguruan, hainbat barazki eta berdura mota dauzkagu, mila modutako plater gustagarriak asmatzeko adina. Ez mugatu beti entsaladara edo lekak ez beti jarri patatekin. Alde ederra dago espinakak egosita jartzea edo urdaiazpikoarekin zartaginean egin, patata-purea erantsi eta gazta-birrina gainetik bota eta labean gainerreta prestatzea, tomate saltsa lagun duela.

Erabili berdura izoztuak edo kontserban datozenak, ezinezko bada produktu freskoak eskuratzea; hartara, ez dira egongo egun batzuetan berdura askotarikoak jan gabe.

Erantsi berdura zatiak edo berdura-purea haragiari, arrainari edo arrautzari. Adibidez: porru- eta ganba-pastela egin, oilaskoa piper-saltsarekin, espagetiak txanpinoi eta urdaiazpikoarekin, paella barazkiekin... Hasieran, adibidez, errazago jango dute berdurak xehe-xehe egin, eta haragi xehatuarekin haragi-bola edo albondiga eginda, edo etxean egindako hamburger gisa, edo, bestela, haragia, arraina edo arrautza duten plateren osagarri.

Erabili zopak hornitzeko. Berdura-purea erabili daiteke zopak loditu eta zapora gehiago emateko.

Zergatik ez saiatu barazkiekin egindako postreekin? Azenario-tarta, kalabaza-mokadutxo gozoak.

Utzi haurrek ere parte har dezaten platerak prestatzerakoan. Entsaladak prestatzen lagun gaitzakete, edo etxean pizzak asmatzen, era askotako barazkiekin, irudimena lagun; adibidez, saia gaitzeko osagaiekin aurpegi bat marrazten, animalia bat edo beste irudiren bat egiten.

