

Marrubi-udaberria

Eroski NATUR Huelvako marrubiak leku epeletik datoz, eta horri esker, azukre kantitate egokia daukate



Udaberriak etxeko atea jo eta marrubiz betetzen digu mahaia. Marrubi sailak neguan hasten dira loratzen, eta loretan jarraitzen dute uda hasiera bitarte; umotu, berriz, udaberriko hilabeteetan egiten dira marrubiak, eta uda aurreratu samarra dagoela uzten diote heltzeari: martxotik uztaila bitartekoa izaten da aldi hori. Hori dela eta, udaberria da marrubiak jateko garairik onena.

Marrubiak nondik datozen jakitea ere garrantzitsua da, horrek erabat baldintzatzen baitu haien zaporea. Eroski NATUR Huelvako marrubiak, adibidez, leku epelean landatuak dira, eta horrek garrantzi handia du. Barazkiek eta frutek eguzkiaren beroa behar izaten dute beren konposatu konplexuak beste osagai sinpleagoetan eralda daitezen; horien artean, fruten almidoia eta polisakaridoak. Bi osagai horiek, era berean, azukre sinple bihurtzen dira (sakarosa, fruktosa eta glukosa), eta horiek ematen diete gozotasuna frutei.

Zaporea eta osasuna

Marrubien bereizgarriak aipagarriena, elikadura-ikuspegitik, bitaminak dira. Hiru bitamina dira nabarmentzekoak: folatoak, C bitamina eta A probitamina. 250 gramoko marrubi-errazio bat janda, egunean behar liratekeen folatoen erdiak hartuko genituzke, eta bitamina horrek eragina du bihotzaren osasuna babesteko mekanismoetan.

Azido foliko asko dauka, eta bitamina hori ezinbestekoa da haurdunaldiko lehen hilabeteetan zelulek izaten dituzten zatitze- eta ugaltze-prozesuetan; beraz, oso fruta egokia da haurdun dauden emakumeentzat. Era horretan, aurre hartzen zaio arantza bifidoa esaten zaion gaitzari (fetuaren nerbio-sistemaren –hodi neuralaren– bilakaeran gertatzen den alterazioa da).

Horrekin batera, 100 gramo marrubi janda, osatuta geratuko litzateke eguneko C bitamina beharra (60 miligramo hartu behar izaten dira egunean). C bitamina ia ez da batera metatzen organismoan, eta, ondorioz, dietaren bidez hartu behar izaten da. Bitamina horren faltak edo gabeziak nekea sortzen du, haserrekor jartzen gaitu eta artikulazioetako mina eragiten du. Gainera, C bitaminak herdoilaren aurka egiteko gaitasuna dauka, eta horrexegatik dira marrubiak hain osasungarriak.

Marrubiek kaloria gutxi ematen dituzte, eta uraren ondotik, karbohidratoak dira osagai ugariak (fruktosa, glukosa eta xilitola). Zuntzez ere ongi hornituta daude, eta osagai horrek hobetu egiten du hesteetako igarotze-prozesua. Beste mantengai eta konposatu organiko batzuei dagokienez, azido zitrikoa nabarmendu behar da, marrubiek ugari ematen dute eta (azido horrek desinfektatu egiten du).



Osagaiak, jateko moduko 100 gramo bakoitzeko

Kaloriak	34,5
Karbohidratoak (g)	7
Zuntza (g)	2,2
Potasioa (mg)	150
Magnesioa (mg)	13
Kaltzioa (mg)	30
C Bitamina (mg)	60
Folatoak (mcg)	62
E Bitamina (mg)	0,2

mcg = mikrogramoak

Marrubiak: nola hautatu eta kontserbatu

• **Delikatuak:** marrubiak hautatzeko orduan, ziurtatu egin behar da fruta mardulak eta distiratsuak direla, itxura freskoa dutenak, berez oso elikagai delikatuak eta galkorrak dira eta. Ez da garrantzitsua pisu gutxi edukitzea edo hostoen ertzak argi goako izatea. Zurtoina ukitu gabe daukatenak erosi behar dira, eta ez zaie kendu behar frutak garbitu eta gero arte, horrela hobeki irauten dute eta.

• **Elkarren ondoan, ez elkarren gainen:** hozkailuan hobeki kontserbatzen dira, edo leku fresko, ilun eta haizetatu batean. Ez dira jarri behar elkarren gainen; hobe da erretilu edo plater azal batean zabaldua jartzea. Baldintza horietan edukiz gero, 4 edo 5 egun ere iraun dezakete (baldin eta oso umotuta ez badaude). //

