

Arroza: energia aleak

Ugari ematen ditu karbohidratoak, eta dieta osasungarriaren oinarria da, baina onura are handiagoa izan dadin, osoko arroza hautatu behar genuke

Uneotan, milioika lagun gauza bera egiten ariko dira munduan. Ez, ez gara ari futbol partida bat ikusteaz edo telebistako saio berri bati begira egoteaz. Garrantzi handiagoko zereginari lotua dago, gure elikadurari hain zuzen. Une honetanxe bertan, munduaren zati handi bat arroz platerkada bat jaten ariko da. Segur aski, elikagairik unibertsalenetakoa izango da arroza: gariarekin batera, gehien kontsumitzen eta landatzen den zerealeetako bat da. Kontinente guztietako 100 herrialdetan baino gehiagotan landatzen dute, nahiz eta Asian dauden landagunerik handienak. Izan ere, han landatzen eta kontsumitzen da munduko arroz guztiaren %90. Handixe ekarri zuten arroza gure inguruotara. Arabiarrek izan ziren garraiolarik –Indiatik heldu ziren–, eta halaxe iritsi zen Mediterraneo itsasoaren inguruko herrialdeetara. Zereal horrek agudo aurkitu zuen bere lekua tokian tokiko ohituretan, eta aski plater gustagarriak prestatzeko ezinbesteko osagai bihurtu da. Adibiderik adierazgarrienetakoa paella izan daiteke.

Krisiak, beste hainbat gauza bezala, aldatu egin ditu erosteko ohiturak, eta zenbait produktu askoz ere gutxiago erosten ditu orain jendeak; adibidez,

arkumea edo itsaskiak. Horien ordez, prezio apalagoa duten beste batzuk ugari dira, eta horien artean, arroza. Hain zuzen, 2012. urtean %10 arroz gehiago erosi zuten herritarrek 2011n baino. Espainiako Estatuan, heldu bakoitzak urtean 6,6 kilo arroz jaten ditu, eta haur eta gazteek (2 urtetik 24ra bitartekoek) are gehiago: ia bederatzi kilo urtean, eta gehien-gehiena arroz zuria izaten da. Maite dugu arroza, zalantzarik gabe, baina beti ez dugu jakiten zer onura egiten digun nutrizioaren ikuspegitik eta zer-nolako aukerak eskaintzen dizkigun sukaldean. Merkatuan, gainera, hainbat eta hainbat motatakoak daude (100.000 ere badirela esaten dute). Zalantza horiek argitzeko, Erosketa Gida hau osatu dugu.

DIETA GUZTIEN OINARRI

Arroza oinarritzko zereala eta elikagaia da munduko herritarren erdientzat baino gehiagorentzat. Hain zuzen ere, elikagai bidezko energiaren %20 ematen du munduan. Egokia al da hori? Bai, hala da. Arrozak dituen mantengaien artean, karbohidratoak nabarmentzen dira, eta oroitarazi behar da dieta osasungarri batek, proportzioan, karbohidratoak gehiago eduki behar dituela beste man-



tenugai batzuk baino. Karbohidratoak dira gure gorputzeko organo askoren erregai maiteena eta energia-iturri oparoena (garunarena eta giharrena, batez ere).

Espainiako Estatuan, ordea, komeni baino karbohidrato gutxiago hartzen ditu jendeak (eguneko dietak eman beharreko energiaren %40 ematen diete, nahiz eta Osasunaren Mundu Erakundeak esaten duen hartzen diren kalorien erdiak baino gehiago eman behar lituzketela). Ildo horretan berean, Espainiako Estatuko herritarrei egindako ENIDE inkestak erakusten du jendeak zereal gutxi hartzen dituela (osokoak edo integralak lehenetsi behar lirakeela azpimarratzen du), eta, aldiz, komeni baino gehiago kontsumitzen dituela haragia eta haren eratorriak, eta sodio, gantz eta azukre erantsi asko dituzten produktu elaboratuak.

ZENBATEKO MAIZTASUNEZ JAN BEHAR DA? IA EGUNERO

Zerealak dira dieta osasungarri baten oinarria. Osasunaz eta nutrizioaz arduratzen diren elkarre zientifiko guztiek nabarmentzen dute elikagai talde horretan oinarritu behar dugula gure elikadura, eritasun kronikoei aurre hartzeko. Arroza ere talde horretako elikagaia da, eta oso aintzat hartzekoa, gainera, bai ematen digunagatik eta bai ematen ez digunagatik ere: oso gatz gutxi du, ez dauka azukre sinplerik eta gantzik ere ez. Horregatik guztiagatik, elikadura osasungarriaren piramideetan, oinarri-oinarrian ageri dira zerealak (arroza tartean), eta horrek esan nahi du lehenetsunezkoak direla. NAOS piramideak, adibidez (Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak egina da), oinarrian jartzen du arroza, eta honako mezu hau ageri du ondoan: "Egunero jatekoa". Gomendatzen du, dena

den, beste zereal batzuekin txandakatzea (pasta, ogia, eta abar).

Adituen aholkua da egunean 4-6 errazio jatea zerealenak, ahal dela osokoak eta gatzik gabeak. Errazio bat izango litzateke arroz edo pasta platerkada bat, 3-4 xerra ogi edo ogitxo. Horrek ez du esan nahi egunean 5 platerkada arroz jan behar ditugunik! Esan nahi du, egunean zerealeatik jan beharreko 4-6 errazio horien artean arroza izan daitekeela horietako bat (errazio osasungarri bat 80 gramokoa izango litzateke).

HIDRATOS HORNITUA

Almidoia da arrozaren osagai nagusia (%70-80 inguru izaten du). Zerealetan agertzen da karbohidrato hori, baita azenarioan eta tuberkuluetan ere. Arroza, beraz, elikagai energetikoa da batez ere. Baina landare-jatorriko elikagaia denez, ez du batere kolesterolik, eta gantza ere oso gutxi (ez saturaturik eta ez bestelakorik). Eta sodiorik ere apenas baduen. Hain zuzen, mantenugai horiek komeni baino kopuru handiagoetan hartzen dituzte Estatuko herritarrek.

Elikagai bat bitamina- edo mineral-iturri gisa sailkatzeko, mantenugai jakin horretatik hartu behar den Eguneko Kopuru Gomendatuaren (EKP) %15 (edo gehiago) eman behar du. Arroza fosforoaren iturritzat jotzen da, baita zinkarena, niazinarena eta B6 bitaminarena ere. Zuntz askorik ez du ematen (salbu eta osoko arrozak), baina maiz jateak lagundu egiten du mantenugai hori ere barneratzen.

Arrozak da, gainera, artoarekin eta mijoarekin batera, glutenik ez duen zereal bakarra, eta, ondorioz, zeliakia duten pertsonen ere arazorik gabe jan dezakete.

ERRURIK EZ DUEN 'ERRUDUNA'

Esaten da arroz zuriak Indize Gluzemiko (IG) handia duela. Karbohidratoak dituen elikagai batek odoleko glukosa zein abiaduratan igotzen duen, horixe da IGa. Elikagai batek IG handia baldin badu, gehiago igotzen du odoleko glukosa maila, IG txikia edo tartekoa duen elikagai batek baino. Teorian, jaten ditugun elikagaien zenbat eta handiagoa izan IGa, hainbat eta azkarrago pasatuko da glukosa odolera eta gure pankreak orduan eta intsulina gehiago sortuko du. Horrek areagotu egingo litzuke zenbait patologia, diabetesa eta gizentasun-arriskua, besteren artean. Arroz zuria nekez jaten dugu beste deus gabe (oliarik, barazkirik, haragirik... gabe). Osagai horiek aldatu egiten dute haren IGa. Gainera, Osasunerako Mundu Erakundeak 2007. urtean adierazi zuen eskura dauden frogak nahiko mugatuak direla eta ezin dela ondorio espezifikorik atera pisu-kontrolaren eta IGaren artean dagoen loturaz. Diabetesaren Ameriketako Elkartearen iritziz, berriz, metodologia-arazoak daude herritarrei gai horren inguruko gomendioak emateko. Beraz, oraindik ez dago aski oinarrikerik dieta arloko gomendioak IGan oinarrituta egiteko.

OSOKOAREN ALDEKO APUSTUA

Ahal dela, osoko zerealak lehenetsi behar dira (osoko ogia, arroza edo pasta). Lagundu egingo digute tentsioa kontrolatzen, baita odolean dugun azukrea eta kolesterola ere. Zuntza ez ezik (produktu finduek edo zuriek halako bi ematen dute), babesten gaituzten hainbat substantzia ere izaten dituzte (fitokimikoak; gehienak herdoilaren aurkakoak dira, eta produktu finduek halako ehun ere ematen dituzte batzuek).

Osoko arroza, pasta edo ogia maiz hartzea horien bertsio finduen lekuan, lagungarria izan daiteke eritasun kroniko batzuk pairatzeko arriskua murrizteko (2 motako diabetesa, hipertentsioa, kardiopatia) eta zenbait minbizi mota. Hain zuzen ere, gero eta ikerketa gehiagok aztertzen dute zer-nolako onura egiten dioen gure osasunari osoko elikagaietan oinarritzen den dietak.

Interesgarria da jakitea zer gertatzen den arroza, garia edo beste edozein zereal fintzen dutenean: galdu egiten dituzte, gutxi gorabehera, bitaminen, mineralen eta zuntzaren erdiak. Prozesu horretan, gainera, fitokimikoak ere erruz murrizten dira (200-300 aldiz).



Erosteko eta biltegian gordetzeko aholkuak

- > Arroza mota ugari daude merkaturatzen. Kontsumitzaileak aztertu egin behar du ale bakoitzaren itxura, forma eta neurria, baita garbia dagoen edo ez: egiaztatu egin behar du aleek ez dutela orbanik, zulo edo arrakalarik, edo ez daudela ilunduta edo zatituta.
- > Industriad sailkatu egiten dituen aleak merkaturatu aurretik, eta arroza hiru sailetan aurkeztzen dute: Estra, Lehen Mailakoa eta Bigarren Mailakoa. Izen horiek hauxe esan nahi dute, hurrenez hurren: aleen %92 daudela osorik, %87 eta %80.
- > Arroza ontzi hermetiko batean gorde behar da, eta toki fresko eta lehorrean. Nahiz eta iraupen-mugarik ez duen, hobe da erosten den urtearen barrenean erabiltzea.
- > Arroz gordina ez da hotzean gordetzen, salbu oso luzaro eduki behar bada edo klima epeletan bada; arroza eginda bada, berriz, hotzean gorde behar da beti.

ARROZA PRESTATZEKO ZENBAIT MODU: ZER ESKAINTZEN DU BAKOITZAK

	ENERGIA (kcal)	AZUKREAK (g)	GANTZA (g)	GANTZ SATURATUA (g)	GATZA (g)	ZUNTZA (g)
OSOKO ARROZ EGOISA, PLATERKADA BAT	276	1	2	0,4	0	3,8
ARROZ ZURI EGOISA, PLATERKADA BAT	278	0	0,5	0	0	1,2
ITSASKI PAELLA	310	1,8	1,6	0,6	1,4	0,5
HIRU GUTIZIAKO ARROZA	398	2,5	3,7	1,02	0,8	0,8

FAMILIA HANDIA

Arroz mota asko daude (2.000 baino gehiago), nahiz eta batzuk besteak baino gehiago landatzen diren eta kontsumoa ere horietan biltzen den. Batetik bestera aldatu egiten da alearen pisua, neurria, itxura, iraupena... Edonola ere, arroza sailkatzeko modurik ohikoena izaten da itxura eta eman zaion tratamendua aintzat hartzea.

Itxuraren arabera

Ale luzea. Loditik ez du luzetik adina (bost aldiz gutxiago). Almidoi dezente eduki ohi du, eta, ondorioz, ur asko behar izaten du egiteko. Behin egin ondoren, aleak oso berezita eta solte geratzen dira, amilopektina gutxi izaten dutelako (arrozaren osagai bat da); hori dela eta, oso egokia da **entsaladak eta guarnizioak** prestatzeko. Egosten ari denean urari limoi-zuku pixka bat botatzen bazaio (koilarakadatxo bat edo bi), nabarmendu egingo da arrozaren zuritasuna. Sail honetakoak dira basmati eta thai edo jazmin arrozak (arroz lurrintsua ere esaten zaio, osagai lurrunkorrek usain berezia ematen diote eta).

Ale ertaina. Ale luzeko arroza baino motzagoa eta lodiagoa da, eta testura leun eta samurra izaten du egin ondoren. Almidoi gutxiago duenez, ur gutxiago behar izaten du prestatzeko. Ale mota hau erabiltzen da gehien Estatuan. Sutan luzaroei edukiz gero, morokildu egiten da. Ale ertainekoan artean, bonba arroza da ezagunena. Behar baino denbora gehiagoan egosita ere, ez da apurtzen besteak bezala; puztu edo bonbortu egiten da eta zertxobait zimurtu. Horri esker, eutsi egiten dio almidoiari eta solte geratzen da. Hori dela eta, egokia da **paellak** egiteko.

Ale motz edo biribila. Itxura ia esferikoa du. Aleak elkartuta geratzen dira egin ondoren. Hori dela eta, arroz mota hau erabiltzen da sushia egiteko (gero eta ezagunagoa da gure inguruan). Mota honetako arrozik ezagunenetakoa arborio esaten zaiona da (Italian du jatorria eta Arborio hiritik hartu du izena). Hau da egokiena **arrosesnea** egiteko, eta emaitza ona ematen du *risottoak* prestatzeko ere.

Tratamendu industrialaren arabera

Osokoa: ale ertain edo luzekoa izaten da, ilunagoa ere bai, azalaren zahiak kolore iluna ematen baitio (arroz finduei eta osokoak ez direnei kendu egiten diete zahi guztia). Mantsoago eta luzarago egosten da (45 minutu inguru behar izaten ditu). Testura gogorxeagoa geratzen zaio, eta intxaurraren antzeko zaporea izaten du.

Lurrundua: ekoizleek ur epeletan beratzen dute arroza eta ondoren tratamendu termiko bat ematen diote lurrunarekin. Prozesu horretan aleak galdu egiten du almidoiaren zati bat, eta, ondorioz, errazago egosten da. Gainerakoek baino ur gehiago behar izaten du egosteko. "Inoiz melatzen ez den arroza" dela esaten da.

Basa-arroza: egiaz, ez da arroz mota bat; bes-telako ale bat da. Ureko oloa esaten zaion landare baten hazia da, zoru zingiratsu batzuetan modu basatian hazten dena. Hurraren antzeko zaporea du, eta testura kurruskatsua. Ale luzeko arroza baino finagoa da, eta oso iluna. Arrozek baino denbora gehiago behar izaten du egiteko.

PROPOSAMEN BATZUK

Paella gozo baterako

Paellak prestatzeko eta arroza kazolan egiteko, ale biribileko arroza edo neurri ertainekoa erabiltzea komeni da, bonba erakoa. Zergatik? Biek ere oso ongi xurgatzen dituztelako lurrikak eta zapoak. Era honetako plateretan, arrozak bereganatu egin behar ditu gainerako osagaien zapoak (itsaskia, haragia...). Hutsegite handia izango litzateke azkar egiten den arroza erabiltzea. Hona hemen bi aukera: EROSKI Basic arroz biribila eta La Fallera etxeko bonba arroza. Bitxikeria gisa, Valentziako Gobernuko Nekazaritza Sailak zerrendatu egin zituen valentziar paella batek izan behar dituen osagaiak: oliba-olioa, ura, arroza, azafraia, untxia, ferraura (leka berdea), garrofón (baba zuri, handi eta biribildua), oilaskoa, gatza eta tomatea.

- ◆ **Paketearen prezioa (1 kg):** 0,68 eta 3,75 euro artean
- ◆ **Errazioaren prezioa (80 g):** 0,05 eta 0,3 euro artean

'Risotto' on baterako

Italiako gastronomian arborio arroza erabiltzen dute plater hau egiteko, Po ibarretik datorrena hain zuzen. Ale biribila izaten du, porotsua eta almidoi ugariak. *Risotto* on baten testura krematsua lortzeko, bi gauza behar dira: arrozak almidoi ugari izatea, horrek loditzen baitu platera eta horrek ematen baitio puntu krematsua; eta sukaldariaren eskua ona, jakin egin behar baitu nola bota salda: poliki-poliki, arrozak xurgatu ahala. Aukeren artean, Gallo etxeko arborio arroza edo Nomen etxekoa daude (biak ere propio errezeta hau prestatzeko eginak, ontzian esaten den bezala).

- ◆ **Paketearen prezioa (1 kg):** 2,45 eta 2,89 euro artean
- ◆ **Errazioaren prezioa (80 g):** 0,19 et 0,23 euro artean

Entsalada baterako edo platera laguntzeko

Arroz entsalada plater freskagarria da, oso egokia urte sasoi honetarako, eta aproposa osoko arrozaren zaporera ohitzeko. Horretarako aukera ona izan daiteke EROSKI Sannia osoko arroza.

Arroza, bestalde, osagai egokia da platerak laguntzeko, eta guarnizio gisa jarrita, modua izango dugu komeni adinako kopurutan jateko zereal hori. Xerra plantxan egingo da, hamburger bat, legatz solomoa... horra zenbait proposamen arrosarekin laguntzeko. Halakoetan, ale luzeko arroza erabiltzea komeni da guarnizioa solte eta itsatsi gabe gera dadin; adibidez, SOS etxeak guarnizioentzat berariaz duen arroza.

- ◆ **Paketearen prezioa (1 kg):** 1,49 eta 1,65 euro artean
- ◆ **Errazioaren prezioa (80 g):** 0,11 eta 0,13 euro artean



Tokiko zaporeekin gozatzeko

Estatuan, hiru arroz motak lortu dute Jatorri Izenari dagokion aitortza. Honako hauek dira: Calasparrako bonba arroza (Murtzia eta Albacete); ur eta denbora gehiago behar izaten du egosteko, eta, hori dela eta, gehiago puztu eta gehiago xurgatzen ditu zaporeak. Ebroren Deltako arroza (Tarragona); neurri ertaineko alea du, poro gutxikoa eta mantso-mantso egostea komeni izaten da zaporeak ongi xurgatzeko. Eta Valentziako Arroza (arroz zuria eta osokoa, biak daude babestuta); almidoi ugari du eta oso modu uniforme egosten da. Azken biak EROSKIk merkaturatzen ditu: EROSKI SeleQtia bonba arroza (Ebroren Deltakoa) eta Valentziako Arroza.

- ◆ **Paketearen prezioa (SeleQtia paketea, 500 g):** 1,29 eta 1,75 euro artean
- ◆ **Errazioaren prezioa (80 g):** 0,10 eta 0,28 euro artean



AURREZTEKO OHARRAK

1. Arroza oso produktu iraunkorra da, eta leku freskoan eta argiak zuzenean jotzen ez duenean gordez gero, luzaro irauten du. Xehetasun hori kontuan hartzekoa da aurrezteko orduan: ekoizleek eta banatzaileek eskaintzak egiten dituztenean, etekina atera behar zaie eta arrozez ongi hornitu biltegia. Aukera ugari ematen dituen osagaia da, galtzen ez dena eta, ondorioz, sukaldean oso esker onakoa gertatuko zaigu.
2. Marka zuriek, beste behin, aurrezteko aukera emango digute. Marka zuriko arroz pakete batek 68 zentimo inguru balio du, eta ekoizleak bere izenarekin merkaturatzen duenak, berriz, 1,50 euro inguru. Adibidez, gomendio dietetikoak aintzat hartzen baditugu, bikote batek bi pakete eta erdi beharko lituzke hilean (astean bost aldiz jango lukete arroza, hirutan plater nagusi gisa eta bitan guarnizio gisa). Marka zurietara jotzen badute, 1,70 euro gastatuko dituzte, eta ekoizle-izenarekin datozenak hautatzen badituzte, 3,77 euro. Hilean, beraz, bi euro baino gehiago aurreztuko dituzte, eta urtean 25 euro.
3. Oinarrizko elikagaia da eta modu onean aurki daitekeena. Hori dela eta, askotan ez dugu lanik hartzen errazioak ongi kalkulatzeko eta, zoritxarrez, maiz-maiz platerean geratzen da arroza, jan gabe, eta handik zaborretara joaten da. Eta janaria botatzea dirua botatzea da. Kopuruekin ongi asmatzeko, gogoan izan behar da 80 gramokoa dela arroz errazio egoki bat (kafe kikara batean sartzen dena); zopa bat egiteko, berriz, 28 gramo jarriko genituzke buruko (eskukada bat).

◆ www.consumer.es



Beti puntu onean

- › **ARROZ EGOSIA.** Arroza bere horretan egostea da prestatzeko modurik errazena, ura eta gatz pittin bat beste osagairik gabe (pasta bezalaxe). Guarnizio gisa erabil daiteke, eta entsaladak egiteko ere bai. 20 minutuz egosi behar da. Behin denbora hori igarota, arroza xukagailu handi batean jartzen da, ur hotzarekin freskatu eta berriz ere ura xukatzen zaio, askatu duen almidoia kentzeko. Entsalada erraz bat egin nahi badugu, aski izango da hegaluze zati batzuk, artoa, ganba egosiak, eta piper berdea eta gorria botatzea. Olio-ozpinekin ondu daiteke, edo maionesarekin.
- › **PILAW ARROZA, ERREGOSIA ETA SOLTEA.** Arroza prestatzeko beste modu erraz bat pilaw edo pilaf esaten zaiona da. Lehenik eta behin, kazola batean jarriko dugu, olio berotan, tipulaz eta baratxuriz egindako oinarri batekin. Era horretan, zigilatu edo itxi egiten da arroza, eta almidoia barrenean geratzen zaio. Ondoren, salda erantsi behar zaio, arroza halako bi (hau da, arroz katilu bakoitzeko, bi katilu salda). Sutan 20 minutuz eduki behar da, mantso egosten, etenik gabe. Ekialdeko herrialdeetan arroz ale luzeak erabiltzen dituzte (basmatia, adibidez), nahiz eta mendebaldeko kulturetan arroz biribila edo bonba arroza erabili. Arrozak lehor eta solte geratu behar du, eta egokia izaten da guarnizio gisa arrainarekin, itsaskiarekin eta saltsan egindako haragiekin.
- › **'RISOTTOA', OSO ARROZ KREMATSUA.** Prestatzeko, jarri arroza kazola batean olioarekin eta gurinarekin, eta erantsi salda poliki-poliki (ez dena aldi berean). Garrantzitsua da noizean behin eragitea arrozak almidoia aska dezan eta krematsua gera dadin. Oliotan eta gurinetan erregosten jarritakoan, lasai erants dakizkioke perretxikoak, tipulina, oilasko zatitxoak edo begetal zatiak. Behin arroza egin denean, 18 edo 20 minuturen buruan, erantsi gazta birrindua eta esne-gain sorta bat, bi osagai horiek ematen diote-eta ukitu berezi hori plater honi.
- › **PAELLA: ARROZA, SALDA ETA OSAGAI ERREGOSIAK.** Arroza su ez-tian jarri behar da berdurekin, untxi zatiekin eta oilasko zatiekin erregosi dadin, edo bestela, itsaski eta arrainarekin. Behin alea itxi denean, salda eransten zaio, arroza halako bi. Salda funtsezkoa da paella ona egiteko, elementu horrek ematen dio-eta zaporarik handiena platerari. Arrozak mantso egin behar du, etenik gabe, salda guztia xurgatu arte; ondoren, 5 minutuz uzten da egonean, sukaldetako zapi batekin tapatuta. Xehetasun hori funtsezkoa da, zapiak arnasa hartzen uzten baitio arrozari, eta horrela, lehor eta solte irauten du. Tapa bat erabiliko bagenu, beroa kondentsatu eta guritu egingo luke arroza. Pallei beti azafraia eransten zaie kolorea eta lurrin ukitu sotil bat emateko. Badira azafraia ordezko koloratzaileak, baina emaitza ez da berdina izaten.