

JAKIPEDIA

JAKIEN WIKIPEDIA





B2.2
ARATZ euskaltegia
08:00-10:00



ERREGINA-JELEA

Erleen preziatuena den elixirra erregina jelea da. Erle-langileek substantzia hori jariatzen dute erle-erreginarentzat. Horretaz gain, izugarritzko onurak omen dauzka gizakientzat.



HISTORIA

Hain elixir preziatua Historian zehar erabili da, bai gaixotasun batzuk sendatzeko, bai indar fisiko handiagoa emateko, bai zahartzea atzeratzeko. Erabiltzen zutenek pentsatzen zuten erregina-jeleak erleengan zeuzkan efektuak gizakiengana estrapolatu litzaketela. 1933. urtean, F.Bergiuise, nobel bat, bere konposizioa aztertzen saiatu zen, baina, han konplexua aurkitu zuenez, uztea erabaki zuen.

Bost urteren buruan, 1938. urtean, M.Boyer de Belveferrek animalien gainean ikasketa zientifiko batzuk egin zituen; hala ere, emaitzak aipagarriak ziren arren, ez zeukaten zehaztasun zientifikorik. Pio XII.a aita santuak erregina-jelea hartzeagatik bere indarra berreskuratu zuenean, erregina-jelearen ospea handitu zen eta bere merkaturatzea munduan zehar zabaldu zen.

ONURAK ETA KONTRAINDIKAZIOAK

Erregina-jeleak honako osagai hauek dauzka: proteinak, azido folikoa, kaltzioa, potasioa, burdina eta mineralak.

Onurei dagokienez, asko dira, baina lehen aipatu den bezala, ez daukate zehaztasun zientifikorik. Horien artean honako hauek aipatzen dira: organismoko defentsa naturalak pizten ditu, erresistentzia fisikoa eta mentala handitzen ditu, zahartzea atzeratzen du, odol zirkulazioa bizkortzen du, kolesterola murrizten du, tentsioa orekatzen du, eta abar.

Kontraindikazioei dagokienez, substantzia hain kontzentratua denez gero, gomendatutako kopuruetan eta gomendatutako epean hartu behar da. Horregatik, hartu baino lehen, komeni da medikuarenera joatea.

MITO BAT AL DA?

Erle-erreginak, bere bizitzan zehar, bakarrik erregina-jelea jaten du. Hori dela eta, gutxienez bost urte bizi daiteke. Erle-langileek jaiotzen direnean, erregina-jelea bakarrik lehenengo hiru egunetan jaten dute. Hori dela eta, gehienez berrogeita hamar egun bizi daitezke. Arestian esandakoagatik uste da erregina-jeleak propietate bereziak dauzkala. Baina historian zehar ez du inork frogatu hori egia dela. Horregatik, erregina-jeleak osasunerako hain onuragarria al da edo mitoa al da?

Azucena

HUMMUS-A

Gorputzaren funtzionamendu egoki bat edukitzeko, komenigarria da dieta orekatu bat egitea, baita kirola egitea ere. Hau da, egunero gure gorputzari laguntzen badiogu beharrezkoak diren elikagaiekin, osasun hobea edukiko dugu.

Hortaz, plater bat aukeratu dut zuei erakusteko. Gainera, gantz gutxirekin eta nahi duzunarekin izango da gozatzeko.

Hummus-a egositako garbantzuekin eta limoi zukuarekin egindako krema-pure bat da, eta, gainera, tahina-ko pasta (sesamo haziak irinduta, likidoarekin eta gatzarekin) eta oliba olio dauzka sartuta. Batzuetan, lekuaren arabera, beste osagai batzuk ere eraman ditzake: adibidez, baratxuriak edo piperrautsa (normalean, jateko momentuan nahastu ahal da).



Oso plater popularra da Ekialde Ertainean, Italian, Libanon, Palestinan, Turkian, Grezian, Sirian, Armenian, Zipren eta Israelen, nahiz eta Grezian bere humusa oso desberdina den.

Dirudienez, Antzinako Egiptotik dator eta, gaur egun, prestaketa, antzinakoarekin konparatuz, oso desberdina da. Adibidez, gaur egun kantitatea gutxiago jartzen da eta, gainera, ogi txigortuarekin edo azenarioarekin jan ohi da.

Bere prestaketa oso erraza da: 500 gr garbantzu, tahina koilarakada bat edo bi, bi edo hiru koilarakada oliba olio, baratxuri-atal bat eta limoi erdiaren zukua. Horrekin purea egiten da. Horrez gain, gatza eta espeziak gehitzen ditugu, adibidez, martorria edo txarpoila eta kuminoa. Zerbitzatzeko unean (hotza edo epela), piperrautsa gehitzen zaio. Noizean behin, purea egin baino lehen, garbantzuen azalak kentzen dituzte (hummusak testura hobea edukitzeko).

Pure hau normalean zerbitzatzeko plater batean hedatuta eta hotzean, pitako ogiarekin edo barazki freskoarekin (azken bi hauek izaten dira toke berezi bat emateko). Bertsio modernoago batzuek pita txigortua erabiltzen dute, ogiaren ordez.

Barazki gordinaren bertsioak egositako txitxirioak ordezkatzeko. Plater hau gosari gisa zerbitzatu dezakezu.

Beste bertsio batzuek beste osagai batzuk gehitzen dituzte, ahuakatea edo erremolatxa esaterako, kolore eta zapore desberdina emateko. Krudibegetarianoen bertsioak bakarrik aldatzen du egositako garbantzua hotzitutako garbantzuaren ordez. Plater hau gosaltzeko ere erabiltzen da. Sukaldaritza begetarianoan eta beganoan oso erabilitako plater bat da.

Hummus-a garbantzu krema suabe bat da, osasuntsua, goxoa eta oso erraza prestatzeko. Nik uste dut aukera onena dela barazkiak jateko, edozein urte sasoiaren eta edozein pertsonarentzat.

Sebas

"KALE"-a

Kalea, edo aza kizkurra, *Brassica* generoaren barietate bat da, brokoliarekin eta azarekin batera.

Kalearen jatorria

Gehienbat, Europako iparraldeko herrialdeetan hazten da. Horretarako, klima hotza behar da. Gaur egun, urte osoan hazi ahal da, baina, batez ere, abenduan eta urtarrilean, lehenengo izozteekin, uztatzen da. Izan ere, Europako herrialde batzuetan Gabonetan kontsumitzen den produktu horietako bat da.

Duela urte askotik hazten da, baina, azken urteetan, bere arrakasta handitu da, Ipar Amerikako pertsona ospetsu batzuek modan jarri dutelako.

Nolako da?

Landare berdea da, eta hosto kizkurrak dauzka. Onenak dira tente eta hidratatuta daudenak. Horregatik, horiak edo urik gabekoak eramatea saihestu behar dugu. Kontserbatzeko, ontzi batean gordetzea hobe da, ez deshidratatzeko.

C bitamina, A bitamina, kaltzioa eta zuntz ugari dauka. Aditu batzuen arabera, koloneko minbizia prebenitzeko erabilgarria da.



Nola presta dezakegu?

Kalea kozinatu baino lehen, hostoak enborretik bereizi behar dira. Enborra botatzen dugu. Geroago, hostoak modu batzuetan prestatu ahal ditugu: labean, salteatuta, egosita, gordinak zukuak egiteko, eta abar.

Hona hemen errezeta bat, erraza, osasuntsua eta zapoetsua: *Kale aperitiboak laranjarekin*. Hasteko, labea berotu. Berotzen den bitartean, kalea moztu, eta olio eta espeziak bota. Jarri labean 8 minutuz. Atera ondoren, gazitu eta laranja-birringura gehitu.

Nerea

Kurkuma



Zer da?

Errizoma bat da (zenbait solairuren lurpeko zurtoina) jengibrearen antzekoa. Zuntza dauka, eta baita bitamina asko ere: C, E, K, B1, B2, B3, B6 y B9. Oso aberatsa da mineraletan, manganesoan eta burdinan. Potasio, kaltzio, magnesio, kobre eta zink iturri ona da. Oso ekonomikoa da. Curryri kolorea ematen dion espezia bat da.

Historia

Erabili zen lehen aldian, Indian izan zen (K.a. 610-K.a. 310). Artilearen, kotoiaren, larruaren... koloratzaile gisa erabiltzen zen. Eta historian zehar gorputza margotzeko ere bai. Sangli, Indiako hegoaldeko hiria, landare honen ekoizle handienetako bat da.

Gastronomia

Indiako gastronomian gehien erabiltzen den espezietako bat da, batez ere, arroza, haragia eta hainbat plater jateko koloratzaile gisa. Landare freskoa edo lehorra erabil daiteke.

Medikuntza-erabilerak

Organismoa indartzen du eta azalaren edertasunean laguntzen du. Ikerketak egin dira, eta minbizia, artritis, diabetesa... sendatzeko erabili da. Ez da erraza xurgatzen giza organismoarentzat, piperbeltz beltzarekin irensten bada, curryarekin bezala, hobetu egiten da.

Datu bitxiak

Sustrai hori ezaguna da: "Barruko Sendatzailea". Erritual sakratuekin erabiltzen zen. Indian, senargaiak purifikatzeko eta izpiritu gaiztoetatik babesteko kurkuma-pastaz igurtzen dituzte. Antzinako Erroman "lurraren miraria" deitzen zen. Erabil itzazue eskularruak kurkumarekin lan egiteko; bestela, hatzak eta azazkalak horituta izango dituzue aste batzuetan zehar.

Nuria

MARRUBIA

Marrubia gorria den fruitu bat da; bere goiko partean, hosto berdeak ditu. Mendebaldean, fruituen erregina kontsideratzen dute.

Marruak prehistoriatik datoz; oihanetan hazten ziren beren kabuz. Gaur egungo marrubiak bi espezieren nahasketa dira. Huelvan landatzen duten ezagunena, *Fresón de Palos* deitzen da, eta mundu osora bidaltzen dute.



Fruitu honen sasoia otsailetik maiatzera bitartekoa da, eta, Espainian, 62.000 tona kontsumitu ziren pasa den urtean.

Marrubiaren nutrizio ezaugarriak oso onak dira osasunarentzat, mineralak, zuntza eta antioxidatzaileak dituztelako. Fruituaren % 90 ura da; bestea, karbohidratoak dira.

Marrubiak landatzen dira, batez ere, gastronomian erabiltzeko; beren zaporea goxoa da, baina badaude espezie batzuk zapore garratza dutenak. Era desberdinetan kontsumitu ditzakegu: gordinak, ardoarekin, azukrearekin... Gozogintzan asko erabiltzen dira, tortak eta gozokiak egiteko.



TOFUA

Deskripzioa

Lehenik eta behin, tofuaren deskripzioa ikusiko dugu. Tofua gazta bezalakoa da, baina zaporea oso desberdina da. Jende askok pentsatzen du tofuak ez daukala zaporerik, eta, beharbada, hori egia da. Argi dago bere zaporea ez dela hain gogorra, baina niri iruditzen zait gazta freskoaren zaporea bezalakoa daukala.

Normalean, zuria da; hala ere, batzuetan, dendan aurkituko duzu tofua kurkumarekin edo belarrekin, eta, orduan, beste kolore batzuk dauzka.



Historia

Nire lagunek uste dute tofua gauza berria dela, baina tofua jaio zen Txinan orain dela 5.000 urte. Ziku Zik filosofo bat zen, eta olerki bat idatzi zuen tofuari buruz. Gainera, Mongoliako tribu nomadei asko gustatzen zitzaien tofua jatea; hortaz, tofua oso zaharra da.

Bai Txinako erregeek, bai Shadin monjeek tofu jaten zuten, eta haiek topatu zituzten tofuaren ezaugarri miragarriak.

Gure inguruan, jendeak tofua ikusi zuen lehen aldia Corte Ingles-en izan zen, baina, orain, supermerkatu guztiek daukate tofua.

Nutrizio ezaugarriak

Tofua egina dago soja eta urarekin. Oso osasungarria da, kaloria gutxi dauzkalako. Horretaz gain, proteina asko emango dizkizu.

Sukaldean

Zuk tofua frijitu dezakezu, baina primeran dago, halaber, prestatu gabe, entsaladetan, soja saltsarekin, adibidez. Badirudi errezeta asko daudela pasta eta tofuarekin, oso erraza delako hori prestatzea.

Espero du zuri ere tofua gustatzea!



Sandra L.

TOLOSAKO BABARRUNAK

Euskal Herrian bada ohitura esateko lan egiten duenak “etxera babarrunak eramateko” egiten duela. Esaldi horren bidez, azaldu nahi izan da babarruna oso garrantzitsua izan dela gure herrian.

Ez dago oso argi Tolosako babarrunaren jatorria zein den. Batzuek diote Ameriketatik ekarri zutela XVI. mendean, eta badira esaten dutenak Iberiar penintsulan ezaguna zela.



XIX. mendearen hasiera arte, babarrunaren laborantza ez zen garrantzitsua izan, babak nahiz gaztainak jan ohi zituztela-eta indarrak berreskuratzeko. Hala ere, handik aurrera, babarrunak inportanteak izaten hasi ziren sukaldeetan. Adibide moduan, 1914an, babarrun ekoizpena 4 milioi kg ingurukoa izan zen; mende horren erdialdetik aurrera, ordea, babarrun kontsumoa beheratzen hasi zen, hala gure dieta aldatzeagatik, nola nekazaritzan esku-lanak behera egiteagatik. Ekoizpena, gaur egun, 400.000 kg-koa da, hamarren bat.

Azken hamarkada honetan, berriz, ikerketei esker, lekaleek leku garrantzitsu bat behar dute dietetan, zuntza eta proteina iturriak direlako.

Horrez gain, karbono hidrato ugari ditu, eta baita mineralak eta bitaminak ere, “B” mailakoak, bereziki.

Historian zehar, Tolosako babarrunak lotura handia izan du Tolosarekin, baina ez da ekoizpenagatik, asteroko azoka ospetsuagatik baizik.

Prestatzeari dagokionez, hobe da errezeta tradizionala arraitzea, hots, barazki odolkiarekin, txerri haragiarekin, azalarekin eta Ibarako piperrekin.



Leonor

ZAINZURIAK

Nork ez du inoiz plater bat zainzuri dastatu senideen edo lagunen ospakizunetan? Gure oroimenean betidanik bizi izan dira, gure amek beti sartzen zituztelako egun berezietako menuan (urtebetetzeetan, Gabonetan...).

Zainzuriak nondik datozen jakiteko inkesta bat egingo bagenu, hauxe izango litzateke erantzuna: Nafarroatik. Baina horrela al da? Ikus dezagun barazki legendari horren historia.



Antza, orain dela 7.000 urte, Egipton, Tigris eta Eufrates ibai ertzeetan, hain zuzen ere, zainzuriak lantzen ziren. Badirudi zainzuriak kontsumitzea ohikoa zela, bai Erroman, bai Grezian, garai hartako pinturetan eta monumentuetan zainzuriak agertzen zirelako.

Erromatarrek barazkien ezagutza eta kontsumoa hedatu zuten, eta, aditu batzuen iritziz, haiek izan ziren Iberiar penintsulara sartu zituztenak; beste aditu batzuen ikuspuntutik, arabiarren bidez izan zen... Baliteke bi teoriak egiazkoak izatea.

Ordutik, European zainzurien kontsumoa zabaldu zen, kontuan hartuz XIX. mendera arte gizarteko goi pribilegioa izan zela. XIX. mendean, eta kontserba industria jaiotzeari esker, hitz egiten ari garen elikagaiari buruzko kontsumoa izugarri igo zen, gizarte klase guztien artean mendeetan zehar izan zuen eksklusibotasuna galduz.

Gainera, eta lur azpiko laborantza orokortzeagatik, jendea zainzuri "zuriak" jaten hasi zen; izan ere, laborantza metodo berri hori agertu arte zainzuri "berdeak" baino ez ziren ezagutzen.

Munduko zainzuri onenetakoak Nafarroakoak direla jakitea ukaezina da; ekoizpenari dagokionez, hauek dira ekoizle nagusiak: Txina, Peru, Japonia eta AEB.



Sofia