

Arraina janez **gorputza** zaintzeko **gida**



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

NEKAZARITZA, ARRANTZA
ETA ELIKADURA SAIALA
DEPARTAMENTO DE
AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

i

Kaloriak eta proteinak

Arrainak proteina, mineral eta bitamina asko ditu, kaloria kopuru moderatua eta digeritzeko erraza da.

Gure merkatuetan ohikoak diren hainbat arrain-espezien energia-balioa eta proteina- nahiz koipe-dukia (jatekoak diren zatien 100 gramo bakoitzeko).

Iturria:

¥ *Tablas de composici n de alimentos. O. Moreiras, A. Carbajal, L. Cabrera, C. Cuadrado. Piramide argitalpenak (Anaya, S.A. taldea). 9. argit. (140 orri). ISBN: 84-386-1765-6. Madril, 2005*

¥ **Tablas composici n de alimentos USDA, National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18 (2005). Helbide honetan eskura daiteke: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>*

		ENERGIA (Kcal)	PROTEINAK (g)	KOIPEA (g)
ZURIA	Legatza (medailoitan)	92	15,9	2,8
	Zapoa (xerratan)	82	18,7	0,3
	Bakailoa*	82	17,8	0,7
	Eglefinoa*	87	18,9	0,7
	Fletana*	110	20,8	2,3
	Mihi-arraina	80	16,5	1,3
	Lupia	86	18	1,3
URDINA	Antxoa	129	17,6	6,3
	Sardina	145	18,1	7,5
	Txitxarroa	127	15,7	6,8
	Berdela	153	15	10
	Oilarra	80	16,5	1,3
	Atun Hegaluzea	138	21	6
	Atuna	200	23	12
Izokina	182	18,4	12	
ERDIKOIPETSUA	Urraburua	77	17	1
	Amuarraina	90	15,7	3
	Bisigua	86	17	2

1

Arraina jatea, osasuntsu jatea ***Zergatik da elikagai osasuntsua?***

Arraina oinarrizko elikagaia da elikadura osasuntsu eta orekatu batean. Arraina jatea ona da gure osasunarentzat, alde batetik, arrainaren proteinak balio nutritibo oso handia dutelako eta behar ditugun aminoazido esentzialen kopuru nahikoa ematen digulako; eta bestetik, omega 3 iturri osasuntsua denez, gantz azido poliinsaturatu horiek kolesterol-maila kontrolatzen laguntzen dute, arteria-presioa jaisten dute eta bihotzeko gaixotasunetatik babesten gaituzte. Gainera, gorputzarentzako ezinbestekoak diren bitamina eta mineral ugari ditu arrainak.

Horregatik guztiagatik arraina jatea osasuntsu jatea dela esan daiteke, izan zuria, urdina edo erdikoipetsua.



2

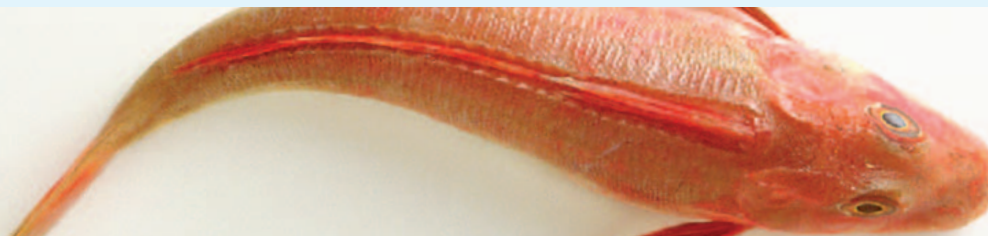
Nola erosi arraina

Zer izan behar dut kontuan arraina erosteko orduan?

Arraina erostean kontuan izan behar dugun gauzarik garrantzitsuenak freskotasuna da.

Eta nola jakin arraina freskoa dela?

- ¥ **Arrain fresko osoa edo triparik gabea:** Kontuan izan behar dugu distira, garbitasuna eta gorputzaren trinkotasuna, eta begiaren bizitasuna, gardentasuna. Arraina hondatzen doan neurrian begiak gardentasuna galtzen du, lainotu egiten da eta begi-barrunbean ondortzen da. Zakatzen gorritasuna parametro ona izan daiteke kasu askotan. Geroz eta gorriago orduan eta freskoago.
- ¥ **Arrain freskoa xerratan edo medailoitan:** Haragiak distiratsua eta ahalik eta zeharrargitsuena izan behar du. Zahartzen doan eran haragia ilundu egiten da, esne itxura hartzen du eta opakua bihurtzen da. Haragiak trinkoa eta homogenea izan behar du. Muskulan lakatzak izateak esan nahi du manipulazioa eta kontserbazioa txarrak izan direla. Itsaso usain arina izateak freskotasuna adierazten du.
- ¥ **Arrain izoztua:** Desizozten denean ez du ur asko galdu behar. Ur asko galtzeak izozte-prozesua txarra izan dela adierazten du. Muskulua hauskor bihurtzeak eta usain handia izateak esan nahi du arrain izoztuaren kalitatea ez zela onena.



3 Manipulazioa eta Garbitasuna

Oinarrizko zer alderdi izan behar ditugu kontuan?

Arraina egoki eta modu higienikoan manipulatzeko ezinbestekoa da freskotasuna gorde dezan. Saltokian arrainak izotzarekin estalia egon behar du (jendaurrean erakusgai dagoen zatia izan ezik) eta azalerak, berriz, inklinatua eta ez-porotsua izan behar du, izotza urtzean sortzen den ura ezabatzeko. Gainera, arraina zatitua dagoenean, izotzarekin harremanean egotea eragotzi behar da.

Garbitasunari dagokionez, baldintza higienikoak egokiak izateaz gain, garrantzitsua da **ezkatak kentzea, tripak lehenbailehen kentzea eta sabelaldeko barrunbea ondo garbitzea**. Gainera, tripak kentzean batzuetan arrainak izaten duen Anisakis parasitua ezabatzen da.

Horretaz gain, garrantzitsua da garbituak izan diren arrain gordinak (tripak kenduta, garbitua,...) eta oraindik garbitu gabeak ez nahastea, eta halaber, produktu gordinak (nahiz eta triparik gabeak eta garbituak izan) eta dagoeneko prestatuak daudenak ez nahastea.



Nola erosi arraina
Manipulazioa eta Garbitasuna

4

Kontserbatzea

Nola kontserbatzen da ondoen arraina?

Arraina oso elikagai galkorra da, eta horregatik, arraina ondo kontserbatzeaz arduratu behar dugu, beti baldintza onenetan kontsumitzeko, bere zapore osoa dastatzeko eta dituen onurak baliatzeko.

Egun, arrantzako produktuak kontserbatzeko gehien erabiltzen diren metodoak hoztea eta izoztea dira, baina horiez gain, beste batzuk ere erabiltzen dira, hala nola, tratamendu termikoa (kontserbak), gatzetan jartzea, ketzea eta eskabetzatzea.

¥ **Hoztea:** Arrainaren kalitatea mantentzen du epe motz-ertainera.

¥ **Izoztea:** Arrainaren ezaugarriak eta zaporea denbora gehiagoan gordetzeko aukera ematen du. Arrainaren kalitatea ezin hobea izan dadin, arraina hozkailuan desizoztu behar da.

Azken finean, garrantzitsuena arrain freskoa erostea da, eta arraina erosi eta jan edo izoztu arteko denbora ahalik eta txikiena izatea.

Zenbat denboran gorde dezaket arraina hozkailuan edo izozkailuan?

ARRAINAK	HOZKAILUA	IZOZKAILUA
KOIKE GUTXIKO arrainak (bakailaoa, mihi-arraina, ...)	1 eta 3 egun artean	6 eta 8 hilabete artean
Arrain KOIPETSUAK (sardina, antxoa, izokina, ...)	1 eta 3 egun artean	2 eta 3 hilabete artean
Arrain EGOSIA	3 eta 4 egun artean	4 eta 6 hilabete artean
Arrain KETUA (ontzi itxia)	15 eta 20 egun artean	2 eta 6 hilabete artean
Arrain ONTZIRATUAK	3 eta 4 egun artean <i>(ireki eta gero)</i>	2 hilabete <i>(latatik kanpora)</i>

5 Arraina prestatu eta jatea

Zein da arraina jateko modurik onena?

Arraina prestatzeko modu guztien artean frijitzea, arrautza-irinetan pasatzea, birrineztatzea, gisatzea eta erregostea dira noizbehinka bakarrik erabili beharko liratekeen moduak, eta lehenesten diren moduak, berriz, koipe gutxien gehitzen dutenak dira: egostea, lurrinetan egostea, ur irakinetan egitea, sueztitzea, plantxan, parrillan edo labean, betiere arraina behar bezala eginda badago, izan ere, era horretan, arrainaren manipulazio eta garbitze egokiarekin batera, kontsumitzeko baldintza ezin hobean dagoela ziurtatuko dugu.

Adituek arraina ondo eginda kontsumitzea gomendatzen dute, eta gutxienez 48 orduz izoztea gordinik, ozpinetan, marinatua edo ketua jan nahi izanez gero, arrainak izan ditzakeen parasitoak ezabatzen.

Zenbat denbora behar dut arraina prestatzeko? *

PRESTATZEKO MODUA	ZATIA	TAMAINA	GOMENDATUTAKO DENBORA
Frijitzea	Solomoa	Txikia (< 200 g)	6 min
Labe konbentzionala	Osorik (<i>ireki gabe</i>)	Tartekoa (500-1200 g)	15-30 min
Mikrouhin-labea	Medailoia	Txikia (< 100 g)	3 min
Egostea	Medailoia	Txikia (< 100 g)	6 min
Saltsan	Solomoa Medailoia	Txikia (< 200 g) Tartekoa (100-200 g)	15 min 20 min
Txingarretan erreta	Medailoia Isatsa	Tartekoa (100-200 g) Tartekoa (300-600 g)	10 min 12 min
Plantxan	Isatsa	Tartekoa (300-600 g)	15-30 min

* Adibidea legatza



6 Arraina segurtasun osoarekin kontsumitzeko gomendioak

- Erostean, aukeratu arrain freskoa
- Ondo garbitu eta tripak lehenbailehen kendu
- Hotz-katea mantendu prestatu eta jateko unera arte
- Gordinik, ozpinetan, marinatua edo ketua jan nahi izanez gero, aurrez izoztu 48 orduz
- Pieza osoa behar bezala prestatu (ikusi 5. taula)