

Eztia, aukera anitzeko gozagarria

GIEZ Berri-n eztia sendagaia baino askoz gehiago dela erakutsi nahi dute

ERLEA lorera joaten da, eta han, aztarrika-aztarrika, lorea polinizatzen du. Ahoan nektarra hartu eta erlauntzean beste erle bati pasatzen dio ahora, eta honek beste bati. Kate honetan, erlearen ahotan digestioa jasaten du eztiak: azukreak digeritu egiten dira. Gainera, prozesu berean, erleek duten aireztatze sistema bati esker, nektarraren ura %60tik %16ra jaisten da. Erleak ekarritakoa bildu eta transformatu egiten du.

Hortik aurrera sartzen da gizakiaren eskua. Eztia transformatua dagoenean, kendu egiten zaio erleari. Abarasketan sartzen da, eta, kasu honetan, Getariako GIEZ Berri enpresak hartzen du. Han, eztia atera, iragazi eta bidoietan jarri ondoren, kristalizatu egiten da. Hurrengo pausoa kristalak xehatu eta ontziratzea da. Kristalak xehatu egiten dituzte, baina likido bihurtzen utzi gabe. Martxel Aizpuruak GIEZ Berri enpresako nagusia eztia likido bihurtzearen edo pasteurizatzearen aurka dago. Berak dioenez, «ezti gehiegi berotzean pasteurizatu egiten da, eta ezaugarri biologiko guztiak galdu egiten ditu. Ez dut esaten txarra denik, merkaturko ezti txarrena azukrerik onena baino hobea delako osasunarentzat, baina askoz hobea da pasteurizatu gabe hartzea». Aizpuruaren arabera, honen errua biltoki handiek dute, ezti likidoaren aldeko apustua eginenez jendea bereganatu dutelako. GIEZ BERRIn ezaugarri biologiko guztiak dituen eztia saltzen dute, eta 30 gradutik behera erabiltzen dute, berotzeko aukerarik eman gabe. Crema itxurako eztia egiten dute.

Eztiaren erabilera

Azukrea iritsi baino lehenago, eztia gozagarri bakarra zen, baina hura heltzean, eztiari gaixotasunak sendatzeko erabilera eman zitzaion bakarrik. Gaur egun, eztigileak ohitura hau aldatzeko ahaleginetan ari dira, eta eztia gozagarri bezala saldu nahi dute. Martxel Aizpuruaren arabera, eztiak azukreak ez dituen onura asko ditu: «Azukre zuriak digestioa pasatu behar du gorputzean, eta eztiak erlauntzean pasatu du dagoeneko. Azukre zuriak B bitamina

eta kaltzioa hartzen ditu gorputzetik digestioa egiteko, eta eztia zuzenean doa odolera». Jakina da azukre zuriak ez duela zaporerik, eta horregatik erabilgarritasun handia duela, baina Aizpuruak dioenez, eztiak mota askotakoak daude kolorez, usainez edo zaporez. Horregatik, gastronomian gero eta gehiago erabiltzen da, gozogintzan eta postregintzan batez ere. GIEZ Berri lantegian, eztia gozagarri natural bezala indartzea nahi dute, eta horretarako, era askotan egiten dute eztia. Likido ez bihurtzeak fruitu lehorrekin nahasteko aukera ematen du. Hala, hurrekin, almen-drekin eta intxaur frijituekin egiten dute, baina jalea eztia, polena eta trifasikoa ere eskaintzen dituzte.

Osasun gaitasunak

Baina gozagarri bezala indartzeak ez du eztiari onartzen zaizkion osasun gaitasunak ahaztea ekarri behar. Eztiak gibelaren funtzioak indartu eta sendotu egiten ditu, eta zirkulazio sisteman eragin zuzena du: bihotz bizigarria da. Gainera, laxantea ere bada, eta hesteen lana hobetzen du, eta urdailetako ultzerak osatzeko ere ona da. Lotara joan aurretik lasaigarri moduan hartzeko ona da, eta eztarriko mukosatan eragin ona du. Horretarako, apurka-apurka hartzea aholkatzen da, goxoki bat miazkatzean bezala, eztia eta eztarriaren arteko kontaktua areagotzeko. Gargarak egiteak ere funtzio bera du.

Ezti onaren sekretua

Ezti ona ezti berria da, erleak eginda bezala dagoena. Martxel Aizpuruaren arabera, ezti ona izatea eta gustukoa izatea ez da gauza bera: «Eztia segun eta zerekin jaten duzun gustatuko zaizu ala ez, baina ez du zirikusirik kalitatearekin. Eztia zenbat eta berriagoa, orduan eta hobea da, eta seguritate handia izan behar da atera denetik po toan sartu arteko prozesuan ez dela manipulazio txarrik egin. Erlezainak eztia momentu onean kendu behar du, eta ez berotzea ere oso garrantzitsua da. Guri, labelak 40 gradutik igo-tzea debekatzen digu».



GARI GARAIALDE

■ GIEZ Berri enpresan ezti mota ugari egiten dituzte eta gozagarri bezala dituen aukerak aprobetxatu.

Luma Gorri Baserriko Oilaskoa. Goxoa, ezberdina eta naturala.

Belardian aske hazitakoa.



Kalitatezko Eusko-Label duen Baserriko Oilaskoa.



Tlfno.: 943 - 80 01 61
Zabalegi aldea
Zerain (Gipuzkoa)



Eraman ezazu etiketa eta garantiaren eratzun zenbakituarekin batera.