

Abadira

Arrain zuria da, gadidoen familiakoa, oso ezagunak diren beste espezie batzuen familia berekoa, alegia; hala nola bakailaoarena. Ur gazi eta hotzetan harrapatzen da, eta Ipar Atlantikoan eta Bizkaiko golkoan bizi da.

Abadejoa, bakailaoa bezala, Ipar Itsasoan eta Baltikoan aspalditik estimatutako arraina da. Honen arrantza arrunta da Europako iparraldeko herrialdeetan, Groenlandian eta Kanadan. Izan ere, lur horietako biztanleek badakite nutrizio-ekarpena egiten duela. Kalitatezko proteinen beharrak eragin du kontsumoa beste latitude batzuetara zabaltzea, eta gaur egun ohikoa da mundu osoan aurkitzea.

Abadejoa bakailaoa baino txikiagoa izaten da. Gertatzen dena da bi arrainen nutrizio-propietateak antzekoak direla. Herrialde batzuetan ez dira bereizten bakailaoa eta abadejoa eta berdin saltzen da, nahiz eta berdin-berdinak ez izan.

Gero eta presentzia handiagoa du gure mahaietan. Testura bigunekoa eta zapore leunekoa, ia ez du kolesterolik, eta bai beste propietate asko. Era berean, oso azal finez estalita dago, eta ez da kendu behar kontsumitzerakoan, hau garrantzitsua baita haurrentzako menuak direnean. Zapore delikatuak legatzarekin alderatzera eramaten ditu mahaikide asko.

Nutrizio-mailan, honako hauek ematen ditu: omega-3, balio biologiko handiko proteinak, B taldeko bitaminak (B3, B9, B12) eta E taldeko bitaminak, azido folikoa eta mineralak, bereziki fosforoa, iodoa, potasioa eta magnesioa. Eta oso kaloria gutxi ematen ditu, zehazki, produktuaren 100 gramoko 76 kcal. Arrain honetan aurki daitekeen iodo-ugaritasuna (100 gramo arrainek 103 mg dituzte) onuragarria da gure metabolismorako, gure energia-maila eta zelulen funtzionamendu egokia erregulatuz. Gainera, abadejoaren iodoak barrutik zaintzen laguntzen digu, gure kolesterola erregulatuz. Iodo ugari duen elikagaia denez, karbohidratoak prozesatzen eta ilea, azala eta azazkalak sendotzen ere laguntzen du.



Limanda

Haurrentzako ere oso egokia den limanda oilarraren, platuxaren eta mihi-arrainaren familiakoa da. Ur gaziko arraina da, basatia eta laua, mihi-arrainaren edo erreboiloaren antzeko zapore eta sendotasuna duena.

Arrain zuria da, eta bere xerrak ez du arrain-hezurrik eta zapore leuna du. Proteina-iturri bikaina da, arrain-hezurrik gabea eta prestatzeko oso erraza, eta oso harrera ona du hurrengan.

Limandaren nutrizio-propietateen artean, proteinetan aberatsa dela azpimarra dezakegu (16 g/100 g arrain). Gainera, limanda bitamina eta oligoelementu iturri garrantzitsua da. Zati batek gomendatzen den fosforo-errekerimenduaren % 30 eta B6 bitaminaren eskakizunaren % 50 estaltzen du.



Limanda. Argazkia: Wikimedia Commons