

IRASAGARRA



HISTORIA

Irasar-zuhaitza Asiako kontinentetik dator, Kaukasotik espezialki. Erromatarrek, gainera, ardo beltza eta irasagarra zituen likore bat egiteko erabiltzen zuten.



Zuhaixka edo zuhaitz txikia da (5-8 m luze). Hostogalkorra eta txandakako orriak ditu (6-11 cm luze). Lore bakartiak ditu eta udaberriaren erdialdean loratzen da.



Gozoa egiteko, sakarosa-proporzio bereko irasagar-mamia egosten da, eta gozoki-bloke bat lortzen da, hainbat sukaldaritzza-prestakin eskoltatzeko edo betetzeko ebaki daitekeena.

Irasagarra hainbat fruituekin egin daiteke, adibidez sagarrarekin. Baina normalean irasagar fruituarekin egitea da.



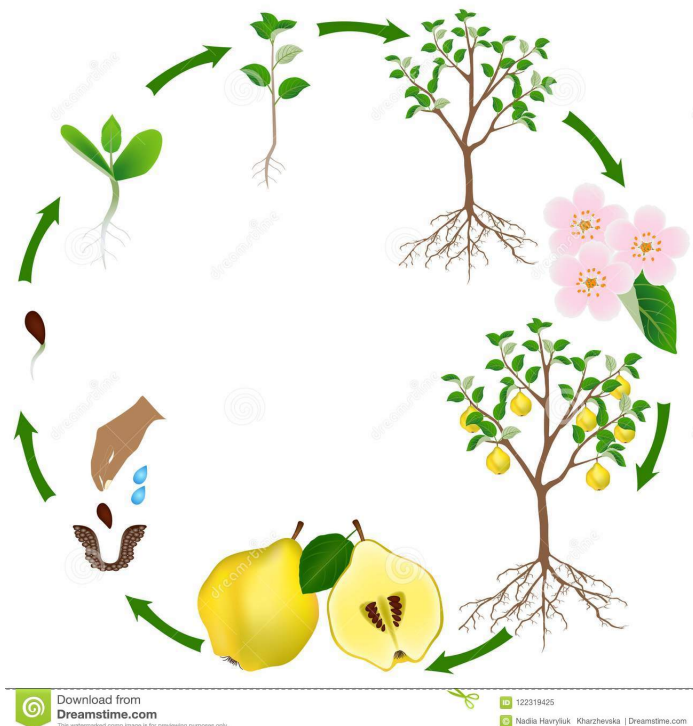
GAUR EGUNGO SALMENTAK:

Irasagarra ez da produktu bat gehiegi saltzen dena baina hala ere irasagarrarekin hainbat gauza desberdin egiten ahal dira; adibidez, irasagar helatua, edo irasagar gozokiak.

Gaur egun irasagarra 4 euro kilogramoko dago eta agian ez dugu frutadenda guztietan harrautuko.



IRASAGARRAREN ZIKLOA:



NOLA EGITEN DA IRASAGARRA?

Irasagarra egiteko osagaiak:

- Membrillo 1 kg.
- 2 irasagar.
- Azukrea 750 g.
- Limoi zukua (goilarakada bat) 15 ml.
- Kanela makil 1.
- Ardo xuria, (txorrito bat) 25 ml.

Irasagarra egiteko prozedura:

1. Zuritu mintza, kendu bihotza eta zatitu irasagarrak.
2. Bota itzazu eltze batean urarekin, itxaron egosi arte, jaitsi su ertainean eta egosi 40-45 minutuz.
3. Dena biguna eta ia desegina dagoenean, pasapuretik pasatzen da.
4. Pisatu konpota hau eta gehitu azukre pisu bera kazolan -gutxiago jar dezakezu hain gozoa ez bazaizu gustatzen.-
5. Utzi irakiten beste 45 minutuz gutxi gorabehera, sarritan makila-koilara batekin mugituz, itsatsi ez dadin. Komeni da eskuak oihal batekin babestea, egosten denean salto egiten baitu. Prest egongo da erdian koilara bat zutik utzi eta alde batera erortzen ez denean.
6. Emaidza oliba-olio birjina pixka batekin igurtzitako ontzietan isurtzen du, irasagar-gozokiak desmoldaketan distira egin dezan.

ONURAK ETA KALTEAK:

Irasagar helduak azido organikoak, fruktosa, almidoia, zuntz dietetikoak, pektina, olio esentziala, taninoak, polifenolak ditu. Hazien artean gantz olioak, mukia, amigdalina glukosidoa daude. Fruta hau dietetikotzat har daiteke, bere fruituen kaloria edukia 49-55 kcal baita 100 g bakoitzeko. Beste adierazle batzuk. Ere bai, irasagar-fruituen oligoelementuen multzoa oso anitza da.

Irasagar mota guztiek propietate tonikoak dituzte. Bere eraginez, gorputzaren defentsak handitzen dira eta estresarekiko erresistentzia handitzen da

Gainera, fruituak A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, E, C, K, PP bitaminetan aberatsak dira.

Irasagarraren zati diren substantzia onuragarriek gorputzaren eguneroko beharrak berriro osatzea errazten dira.

Diabetikoentzat espezialki membrillo bat dago, ez dugu errekomentatzen, ez du membrillo zaporerik eta ez testuririk. Hemen argazkia:



Nola Egin: <https://youtu.be/yfnG46-8UMw>

AZKENIK BIDEO BAT AURKEZTUKO DUGU: