

## Asteko elikagaia: Bruselaza



### **Bruselaza: mediku kontsultaren aurkako sendagaia**

Barazkien artean, bruselaza **karbohidrato** gehien dutenen artean nabarmendu daiteke. Ekarpen kaloriko handia eta ur proportzio handia du. Gainera, folatoak, zuntza, bitaminak eta ezinbestekoak ditugun beste mantenugaiak ere baditu. Ekarpen diuretikoan ere nabarmentzen da, honela gorputzean ditugun likido soberakinak kanporatzeko elikagai garrantzitsua da. Honek, araztuagoak egoten laguntzen du, toxinak kanporatuz, hauek askotan arazoentzako sortzaileak izaten baitira.

Egiten digun zuntz ekarpena dela eta oso elikagai onuragarria da liseriketa sistamarako. Esteetako indar-berritzailea ere bada, infekzio eta hanturak eragozten ditu, eta liseriketa desegoki zein beherakorako konponbidea ere bada. Ziatikak sortzen dituen minentzat ere konponbidea bada, min hori sortzen duen nerbioan zuzenean eragiten duelako eta nerbioaren egoera hobetu egiten duelako..

### **Bruselaza erregosia**

#### **Osagaiak**

- 800 g bruselaza
- Tipula erdia
- Azenario txiki bat
- 2 baratxuri
- 50 g tomate birrindu
- 1 dl ardo txuria

#### **Prestaketa**

Tipula erdia dado txikitik moztu. Lapikoan olio jarri eta tipula erregosi. Baratxuria xehetu, lapikoari erantsi, gatza erantsi eta su ez-tian mantendu. Azenarioak makiltxotan moztu, xehetu eta gorritu arte lapikoan eduki. Ondoren, tomatea erantsi, eta erregosi. Bruselazak erantsi y suan mantendu. Ardoa erantsi

eta su ezitia mantendu ardoa lurrindu arte. Lapikoan ditugun osagai guztiak tapatu arte ura erantsi eta 30 minutuz irakiten eduki. Beharrezkoa bada, gatz gehiago erantsi eta platera prest dago.