



NEKAZARITZA ETA ELIKADURA EKOLOGIKOA

Haragi ekologikoa, elikagai funtzionala

Azken asteetan haragiarekin izan den zalapartaren ondoren, guk ere, ekoizpen ekologikoaren sektoretik, gure aletxoak jarri nahi izan dugu eztabaidan. Ika-mika honetan guztian auzitan jarri ez den zerbait haragiaren kalitatea da. Bada, kalitatearen haria jarraituko dugu gaurko gure atalean. Haragi ekologikoaren kalitate apartaz hitz egiten hastekotan proba analitikoetan jarriko dugu arreta, mantenugai ezberdinen kopuruak eta ezaugarriak kontuan izanez. 2010. urtean Lleidako Unibertsitateko (Herrialde Katalanak) ikerlari talde baten lanak argipen interesgarriak eman zituen behiki haragiaren inguruan, eta horri helduko diogu jarraian.

Azken urteetan, haragi gorriak ospe txarra hartu du, eta ez soilik MOEren «iradokizuna» dela eta. Kolesterol iturri bezala ere hartua izan da. Bada, aipatutako ikerketaren arabera, “Behiki haragia osasunarentzat kaltegarria da?” galdera beste era batean formulatu beharko litzateke. Kontuan hartuta behikia duela mende asko kontsumitzen dela, eta egungo gure nagusien belaunaldia historian eman den zaharrena dela, arazoa ez ote da izango haragiaren ezaugarriak (eta, noski, jaten den haragi kopurua) direla aldatu direnak?

Oro har, jendeak uste du abeltzaintzaren intentsifikazioak soilik kalte egiten diola abereen ongizateari, baina errealitatea da, horretaz gain, intentsifikazioak beste aldaketa garrantzitsu batzuk ere badakartzala: besteak beste, pentsu merkean erabat oinarritutako elikadura. Gehigarri bezala, abereek lastoa jasoko dute (sabela bete dezaten). Ondorioa: hazkuntza azkarreko haragia. Ez gure ahaztu behar, ordea, abereak izaki konplexuak direla eta beraien jokabide naturaletik hainbeste aldentzen diren maneiua hauek oso eragin kaltegarriak dauzkatala muskuluen (hain zuzen ere, gizakiok jaten dugunaren) garapenean.

Muskuluaren osaketa kimikoa hurrengo litzateke: %65-%80 ura; %16-%22 proteina; %1,5-%13 gantza; %0,5-%1,5 karbohidratoak eta %1 errautsak. (Forrest et al., 1979; Fenemma, 1996).

Puntu honetan, garrantzitsua da argitzea haragi gorrian topatzen den gantza, gehienbat, gantz aseak osatzen dutela.



Haritz MAYORA

Gantz horien artean dago bihotzeko gaitasunarekin lotzen den kolesterola, kontzentrazioa aldakorrean egon ohi dena (60-90 mg/100 g).

Hainbat autorerentzat, ordea, ez da horren garrantzitsua gantz kopurua, baizik eta gantz hauen osaketa (Warris, 2000). Zentzu honetan, faktore ezberdinek dute eragina, garrantzitsuenak aberearen genetika eta elikadura direlarik.

ABEREEN ELIKADURA-HARAGIAREN OSAKETA

Lleidako Unibertsitateko Ester Molina doktoreak egindako ikerketan, txahal talde bat kalitatezko bazka eta pentsu ekologikoarekin elikatzea planteatu zen. Ondoren, kontsumorako prest zegoen haragiaren gantz-azido profila aztertu zen. Emaizta hauek Blanco eta beste batzuek (2010) egindako ikerketarekin kontrastatu ziren. Azken azterketa horretan bi txahal talderen haragia aztertu zuten: pentsu eta lastoz elikatutako abere-talde batena eta pentsu eta kalitatezko bazka-

rekin (belar ondua eta belar freskoa) elikatutako beste batena. Emaizteak erakutsi zuten kalitatezko bazka eta aleekin elikatutako abereek ase gabeko gantz gehiago (alegia, gantz onak) dauzkatala. Lasto eta aleekin soilik elikatutako abereekiko ezberdintasuna izugarria da.

Ase gabeko eta asetako gantzen arteko erlazio egokia 0,4 baino handiagoa izan behar bada, ekologikoak batetik oso gertu daude. Alegia, oso egoki. Pentsu eta lastoz elikatutako haragiaren kasuan (hau da, gaur egun harategietan topatu dezakegun haragiaren gehiengo) erlazio hori 0,4 azpitik dago. Tartean egongo lirateke kalitatezko bazkarekin elikatutako abereak, 0,6 inguruko erlazioarekin.

Beste datu interesgarri bat omega-6 eta omega-3 gantz-azidoen arteko erlazioa da: hoberena 4 bada, ekologikoak apur bat gainetik daude. Beste behin ere, pentsu eta lasto hutsez elikatutako abereetan erlazio hori 16ra arte doa, balio egokietatik oso urruti.

Kontsumitzaileei honako ideia helarazi nahi diegu: maneiua eta elikadura oso aldagai garrantzitsuak dira ekoizpenean eta haragiaren kalitatean. Bere ganadua bazkan oinarrituta elikatu nahi duen abeltzain batek aurkako iritziak jasoko ditu, bai harakinen partetik eta baita kontsumitzaileen partetik ere: haragi horren itxura ez dute gogoko, ez batzuek ez besteek. Ohituta gaude txahal borobilak ikustera, baina horrelako abereak lortzeko ale kopuru handiak behar dira (eta Euskal Herrian oso ale gutxi ekoizten da). Gainera, gizontze azkarreko dieta batek abereen ongizatean kaltea dakar, gerora kontsumitzaileak jasoko duena. Hortaz, haragiaren kontsumoa neurtzeaz gain (planetak eta gure osasunak eskertuko dute), kalitateaz ere arduratu beharko ginateke, kopuruak bezain besteko garrantzia baitu osaketak.

Sara Lorda
Biolur Gipuzkoako albaria