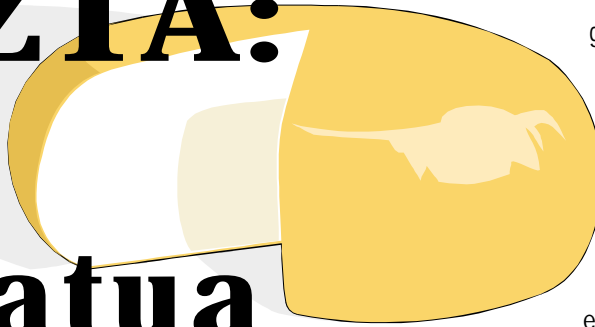


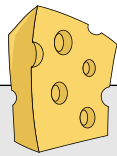
GAZTA: arte bariatua



Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo*

gehiago baitaude klasifikaturik, nahiz eta gehien artean alde txikia izan. Idiazabalgo gazta dugu prototipo eta honen senideak dira, Urbia-koa, Aralarko-koa, Entzia-koa (Nafarroako Andia eta Urbasako mendikate-etan egiten dena), Gorbeia-koa, etab. Aipatutako hauek guztiak oso antzekoak dira, baina bada beste bat, igurzteko erabiltzen dena eta bere egiteko moduagatik oso berezia duguna: gazta zaharra. Euskal Herri barneko eskualde hotzetan egiten da eta

Antzinean gazta esnea kontserbatzeko helburu soilaz egiten hasi bazen ere, gaur egun gazta egitea arte bat kontsideratzen da eta artisau-lanbide hau erakusteko, munduan hainbat museo daude han-hemenka sakabanaturik, adibidez, Frantziako hegoaldean Aveyron eskualdeko Roquefort gaztaren museoa. Hainbat gazta-mota daudela gauza jakina da, gazta egiteko erabiltzen den esnearen eta prozesuko



	Proteinak %	Koipea %	Kaltzio mg/100 g	Kcal/100 g
Burgosko gazta	10	0-9	100-160	50-150
Gazta atalak	20	20-28	150-400	260-350
Idiazabal-Grüyere	24-27	24-29	600-865	326-384
Roquefort-Emmentale-Cabrales	27-29	28-30	900-1.100	390-400

etapa batzuen (batez ere pastaren prentsaketa eta heltzearen) arabera. Horrela, heltze-prozesua hamar egun edo gutxiagokoa bada; gazta freskoa (Burgoskoa) izango dugu; 3 hilabetetik 6 hilabete bitartekoak gazta landuak dira (Idiazabalgoa) eta 6 hilabetetik gorakoak, berriz, zaharrak.

Gazten heldutasunak, bestalde, produktuaren osakerari ere eragiten dio, gazta heltzean ura galdu eta beste osagaietan aberastu egiten baita. Esandakoaren adibide gisa, ikusi goiko taulan egin dugun banaketa.

Horregatik ekaineko artikuluan batez bestekoa eginez esneki bat 30 g gazta kontsidera zitezkeela aipatzen bagenuen ere, berez freskotik 40 g eta landutik 20 g izan behar dute, kantitate horietan gutxi gorabehera kopuru bera hartzen baitugu.

Kontuan izatekoa da, halaber, gaztaren osagaiak egokiagoak direla esne hutsarenak baino.

Euskal Herrian gazta-aukera zabaldua dugu, 14 gazta-mota baino

erabat jan aurretik zatitxo bat gazta berria egiteko ("ama"-tarako) gordetzen delako darama izen hau.

Esneki hau astean 3 edo 4 aldiz hartzea oso egokia da; Euskal Herrian daukagun aberastasunaz baliatuz, bada, goza dezagun gure merienda eta bazkalosteetan. ☐

* Dietetikan diplomatuak

Babeslea



Laburrak

Elikagai transgenikoak

Gero eta gehiago entzuten den izena du eta jadanik merkatuan ezaugarri horretako ehun bat produktu aurki daitezke. Helburua teknika genetikoen bidez janariaren ezaugarriak hobetzea da, horrek jatorrizko elikagaiaren balio



nutritiboari eragin gabe eta inongo toxinarik gehitu gabe. Europak, gainera, 1997an legea zorrotz zuten, produktu horiek lortzeko erabili diren teknikak kontuan hartu eta aztertzea eskatuz.