



Haragia: indarraren mitoa (I)



Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo*

Zenbatetan entzun ote diegu guraso edota aiton-amonei "haragia jan behar da indartsu egoteko" edo "gaixo zaudela! hori haragi-xerra bat janda konpontzen da" modukoak esaten. Horrekin, batetik, garai batean haragiak zuen garrantzia adierazten da. Bestetik, "indarra" esanda osasunaz ari ziren, zalantzarik gabe. Izan

ere, garai hartan haragia luxuzko jakia zen eta etxean edo baserrian indar fisiko handia egiten zutenei eta osasun kaskarra zutenei ematen zitzairen. Gaur egun ordea, bestelako kontuak ditugu. Batetik, haragia lortzeko erraztasun handiagoa dugu, baina, bestetik, bere ekoizpenean sortutako arazoek eta merkataritzako interesek zalantzak sortu ohi dituzte kontsumitzaileengan. Gogoratu besterik ez dago behi zoren

- *Haragi gorria*: idi, zezen, behi, zaldi eta ardien haragia. Beti ere urtebetetik gorako azienda izango da.
- *Haragi beltza*: ehizatutako animalien haragia.
- *Haragi zuria*: txekor (urtebetetik beherakoa), arkume, untxi, oilasko, txerri, indioilar eta ahatearen haragia.

Prestaketa

Haragia sukaldean prestatzeko modu ugari dago, zalantzarik gabe, baina honen inguruko bi hitz esan nahi genituzke. Haragia parrila edo plantxan prestatuz gero osagai dezente galtzen ditu. Izan ere, koipea azkar berotzean urtu eta giharretatik irten egiten da eta urarekin batera kanporatzean elikagaiak eramaten dituzte. Prestaketa luzeagoa denean (aibidez egosita, labean, gixatuta...), eta, beraz, bero gutxiagorekin egindakoa, gai gutxiago galtzen ditu.

Beraz, badakizue, haragia dietaren osagaia da eta astean hiru edo lautan jan liteke, baina, hori bai, haragi-mota desberdinak tartekatuz.

* Dietetikan diplomatuak

en izurriteak behi-haragiaren kontsumoaren inguruan sortutako mesfidantza eta, ondorioz, beste haragi-mota batzuen kontsumoak izan duen gorakada.

Haragia, berez, osasunerako jaki egokia da, neurritz eta mota desberdinetakoak janez gero. Oso aberatsa da proteinetan eta, beraz, garrantzi handiko elikagaia da, haien bitartez gure ehunetako proteinen birziklapenerako aminoazido guztiak eskaintzen baitizkigu. Baina proteinez gain koipe ase ugari ere badu eta, kolesterol-kopurua ere ez da ahazteko moduko; karbohidrotorik, berriz, ez du batere.

Sailkapena

Haragi-mota bakoitzak ezaugarri bereziak ditu, hurrengo alean azalduko ditugunak, baina hona hemen erabili ohi den sailkapena:



Babeslea

