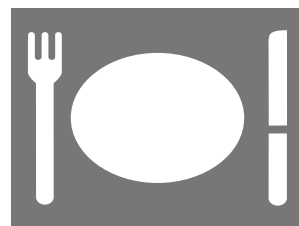


G

AUR ASE, BIHAR GOSE...



Hestebeteek koipe faltarik ez!

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo*



I.XI.

tzuk, berriz, animalien gantzez soilik egiten dira, eta mondeju edo zu-riak deritze hauei.

Hesteetan biltzen ez diren arren, beraien nutrizio-ezaugarriak direla eta, talde honetan sartuko genituzke urdaiazpikoa eta York-eko urdaiazpikoa. Nutrizioaren ikuspegitik aztertuta, orokorrean kate motzeko gantz asean portzentaia altua dute, odoleko koipe-maila behar baino gehiago igotzen laguntzen duten horietakoa. Proteina-kopurua ere nahikoa garrantzitsua izaten da eta, odolkien kasuan, batzuk arrozari eta beste batzuk tipula eta porruari esker, karbohidratoak ere izaten dituzte.

Garai batean funtsezko elikagaiak izan baziren ere, gaur egun, eskura dugun janari-aukera asko gehitu denez eta koipe gehiegi kontsumitzeko joera dagoenez, helduei oso noizbehinka hartzea gomendatzen diegu. Haurren kasuan berriz, hazte-prozesuan daudela eta beraien energia-beharrak handiagoak direla jakinik, maizago har ditzakete, baina hala ere, astean 3 edo 4 aldiz gehienez.



* Dietetikan diplomatuak

Hestebeteak aspaldidanik ezagutzen dira, izan ere hestebete gehienek osagai nagusia txerrikia izan ohi da eta animalia izan zen etxekotu zen lehenengotakoa, K. a.ko 4.000 urte. Hestebeteen hasierako helburua, berehala kontsumi ez zitekeen haragia kontserbatzea izan zen. Hori dela eta,

historiako lehen hestebeteak zehatutako haragi freskoa lehortu eta gatzatuz sortu ziren. Alabaina, gure arbasoak berehala ohartu ziren, zenbait espezie eta osagarri gehituz produktua- ren ezaugarri organoleptikoak hobetu egiten zirela. Ketuz esaterako, zaporea ezezik kontserbazioa ere areagotu egiten zen. Horrez gain, hildako animalien hesteetan bildu eta babestuz haragia maneiaigarriagoa bilakatzen zela konturatu ziren.

Gaur egun kontsumitzen ditugunak, oro har, zehatutako txerrikia eta gantzez osatutako hestebeteak dira, mondejuak izan ezik, hauek ardi-gantzez egiten baitira.

Ekoizteko eraren arabera hestebete ezagunenekin ondoko sailkapena egin daiteke:

- ✓ freskoak: hestebeteen oinarriko osagaiak dituzte, baina ez dute berotze- edo lehortze-prozesurik jasaten. Saltxitxa zuria eta lukainka dira mota honetakoak.
- ✓ onduak: txerrikiz eta gantzez osaturiko tripa beteak lehortzen eduki behar dira denboraldi batean. Denboraldi hau aldakorra izan ohi da, hestebetearen arabera. Pamplona txorizoa, salamia, etxeko txorizoa eta txistorra dira multzo honetakoak.
- ✓ egosiak: talde honetako batzuk odola izaten dute osagaien artean, hauei odolki deitzen zaie. Beste ba-

Babeslea

