

# Behia ez da esne-iturri bakarra

Guillermo Roa Zubia

Elhuyar

**Naturan, ugaztunek esnea erabiltzen dute kumeak elikatzeko. Bizitzaren lehen urteetan behar diren proteinek, gantzek, bitaminek eta beste hainbat produktuk osatzen dute likido zuri hori. Kumea hazten den heinean, esnea edateari utzi eta dagozkion jakiez elikatzen hasi behar du pixkanaka. Heldua denean ez du esnearen beharrik.**

BAINA GIZAKIA SALBUESPENA DA; gazteek nahiz helduek edaten dute esnea. Gainera, gastronomian ohorezko osagai bihurtu da. Izan ere, esne-kontsumoa izugarri espezializatua da gaur egun. Adibidez, gantzik gabeko esnea hartzeko aukera dago. Harrigarria da. Esnearen berezitasunetako bat zenbait gantz izatea da, umearentzat beharrezkoak direlako. Helduek ez diote esnari uko egin nahi, baina gantzik gabekoa nahi dute. Ez al da hori sekulako kontraesana?



Vermeer pintorearen *Esne saltzailea* koadroa.

Esnea edatearen kontrako iritziak ere entzuten dira noizean behin. Interneten gaia luze aztertu da. Ez al da umeen edaria? Zalantza hori nahiko logikoa da. Dena dela, beste zerbaiti ere begiratu behar zaio. Natura jakintsuak esnea umeentzat bakarrik diseinatu badu ere, helduek erraz edaten dute, batere arazorik gabe gehienetan. Baina ez da beti horrela izan. Historiaurreko gizakiak umetan bakarrik edaten zuten esnea. Seguruenik, helduek ez zuten esnea

asimilatzen. Baina Neolito garaian gizakia abereak zaintzen hasi zen eta, besteak beste behiak eta ahuntzak izanda, esnea eskuragarri izan zezakeela ikasi zuten. Elikagai hura aparta zen eta, pixkanaka, umeak ez ezik, helduak ere edaten hasi ziren. Horrela, eboluzioak aginduta, gizaki helduek esnea asimilatzekeo gaitasuna garatu zuten, eta, beraz, gaur egungo egoera ere ulergarria da. Esnea helduentzako ere izan daiteke elikagai egokia. ➔



Lurralde gehienetan behi-esnea nagusitu da.

## Esne-behiaren nagusitasuna

Esnea gizaki helduen dietan izateko ohitura abeltzaintzatik dator. Abeltzaintzaren berri ematen duten agiri zaharrenak duela 5.000 urte inguruak dira, gutxi gorabehera. Animaliak gizakiarekin batera izaten ziren ia jarduera

*“eboluzioak aginduta, gizaki helduek esnea asimilatzeko gaitasuna garatu zuten”*

guztietan. Ahuntz-aztarnak, adibidez, gizakiaren migrazioak aztertzeko erabili ohi dira. Animalia asko izan dira gizakiaren lagun, baina pixkanaka behia nagusitu da esne-ekoizleen artean. Izan ere, abere emankorra da. Ondorioz, gaur egungo gizakiak behiaren mendekotasun nabarmena du, munduan kontsumitzen den esnearen % 90 behiek ematen baitute.

Dena dela, behiak ezin dira edonon hazi. Basamortua eta lurralde garaiak, esaterako, ez dira egokiak animalia horrentzat. Beraz, inguru horietako gizakiek beste abere batzuen esnea sartu dute beren dietan. Bestalde, esan beharra dago esne-mota guztiek ez dituztela behar guztiak betetzen.

Gure mendietako artzainak horren adibide dira. Artaldeak zaintzen dituztenek lehengai ezin hobea dute, besteak beste, gazta egiteko. Hala ere, ardi-esneak gantz asko du eta ez da

## Esnearen konposizioa

Esneak dituen gluzidoen proportzio handiena laktosa da. Azukre horren molekula beste bi txikiagoen lotura da: glukosa eta galaktosa. Sukaldean erabiltzen den azukrea, sakarosa, antzekoa da, baina galaktosaren ordez fruktosa-molekula bat du konposizioan. Martsupialio batzuek izan ezik, ugaztun guztiek dute laktosa esnean; espezie batetik bestera laktosarena da gutxien aldatzen den proportzioa esnearen konposizioan.



Esnean proteina-mota asko dago, eta gehienak kaseinak dira. Kaseinak antzeko egitura duten molekula ezberdinak dira, eta espezie gehienetan hiru edo lau izaten dira. Beste elikagaietako proteinak ez bezala, oso erraz digeritzen dira hesteetan, eta hazkuntzarako ezinbesteko diren aminoazidoak dituzte.

Kaseinak mizelatan elkartzten dira, banaka ez baitira ondo disolbatzen uretan. Mizela horietan, gainera, ura eta mineralak izaten dira, eta beste hainbat proteina ere pilatzen dira inguruan. Egitura horiek, beraz, oso garrantzitsuak dira esnekien industrian.

Bestalde, amak kumeari beste proteina batzuk ematen dizkio esnearen bidez. Horien artean immunoglobulinak dira aipagarriak, antigorputzen lana egiten dutenak.

Esnearen beste osagai garrantzitsua lipidoak dira. Gaurko gizartearen osasun-arazoekin lotzen dira molekula horiek eta gantz-proportzio txikiko behi-esnea oso balioztatuta dago. Garai batean, ordea, egoera aurkakoa zen, eta balio handiena gantz-kantitate handiko esnari ematen zitzaion.

Esnearen gantz gehienak triglizeridoak dira; bestalde, kolesterol-kantitatea handia izaten da. Horregatik esnearen gantzak ospe txarra hartu du pixkanaka. Baina lipidoek bi behar garrantzitsu dituzte; alde batetik, energia-iturri ezinbestekoa dira umearentzat eta, bestetik, bitamina liposolubleak garraiatzen dituzte. Gantzik gabe, bitamina horiek ez dira umearen metabolismoan sartzen eta hazkuntza-arazo handiak sor daitezke.

Esnearen gantz-kantitatea asko aldatzen da espezieetik espeziera, kumearen beharren arabera. Baleek, izurdeek eta itsas ugaztunek gantz-proportzio handienak dituzte esnean; ungulatu batzuek dituzte proportzio txikiak. Normalean, gainera, gantz- eta proteina-kantitateek korrelazio handia dute, hau da, lipido-proportzioa handia denean, proteina-proportzioa ere handia izango da.

Beste hainbat substantziak osatzen dute esnea. Kaltzioa eta fosforoa dira mineral ugariak. Bestetik, bitamina gehienak izaten dira, gantzetan disolbatzen direnak (A, D, E eta K) barne. Bestalde, nahaste handi horretan beste osagai batzuk ere izaten dira, leukozitoak, adibidez.

Jak-esnea kontsumitzen da Tibet-en.



ARTXIBOKOA

behiarena bezain gozoa. Horregatik, artzain askok, artaldearekin batera, ahuntz gutxi batzuk zaintzen dituzte eguneroko esne-kontsumorako.

Estepako herriak behor-esneaz elikatu izan dira tradizionalki; eta ez dira salbuespena, zaldiak eta astoak oso klima gogorrean bizi daitezkeelako; horregatik, aintzat hartu izan dira beti. Mongolentzat behor-esnea ohikoa da. Gainera, XIII. menderako, esnari pixkanaka arrosa eta artatxikia gehitu, mamitu arte egosi eta lehortzen uzten zuten hauts-esnea lortzeko. Eskuz egindako prozesu hori Marko Poloren liburuan deskribatuta dago.

Astoek ere balio handiko esnea eman diote gizakiari. Anekdotan moduan, gogora ekar daiteke zer dioten tradizioak Kleopatra erreginari buruz. Asto-

*“Kleopatrak asto-esnetan hartzen omen zituen bainuak, azala leuna eta ederra izateko”*

-esnetan hartzen omen zituen bainuak, azala leuna eta ederra izateko.

### Gamelu-esnearen miraria

Basamortuko herriek aspaldidanik zaindu dituzte gamelu-taldeak. Izan ere, animalia horrek laguntza handia eskaintzen du. Indartsua eta gogorra izateaz gain, gizakiak behar dituen



A. GALARRAGA ALESTARAN

Astoa lan-abere izateaz gain, esne-iturri garrantzitsua izan da historian zehar.

## Etxean etxekoa

Behi-esnea batzuetan emakumearen ordezkoa izan da, baina, ume txikien kasuan behintzat, pediatrek halakorik ez egiteko gomendatzen dute. Arrazoia sinplea da; behi-esnea txekorren beharrei egokituta dago eta ez umeenei. Ez da ahaztu behar bi esneen konposizioak ez direla berdinak. Pediatra askok eskatzen diote amei gutxienez hamabi hilabetez emateko bularra haurrari. Hala ere, amatasun-baja bukatu eta lanera itzuli behar dutenean, ama askok uzten diote bularra emateari, besteak beste ohitura-aldaketek esne-ekoizpena asko murriz dezaketelako.

Oro har, esne-mota guztiek oinarriko osagai berak dituzte. Kumeak azukreak, proteinak, lipidoak (gantzak) mineralak eta bitaminak behar ditu, batez ere. Dena dela, giza-kiak modu asko garatu ditu konposizioa aldatzeko.

Besteak beste, landare-esneak asmatu ditu. Ezagunena soja-esnea da, baina adibidez almendraz, oloz eta arrozeg egindako esneak ere badaude.



G. ROA ZUBIA

'Esne' horiek ez dira benetako esneak, eta pediatrek ez dituzte umeentzat inolaz ere gomendatzen, ez baitago horien konposizioari buruz inolako kontrolirik.

gauza guztiak egiteko lehengaia ematen du. Okela eta esnea ere ematen ditu gameluak baina, beroa dela eta, segituan galtzen dira bi horiek. Esnea gozoa da momentuan bertan edateko, baina ezin da gorde; galdu gabe gordetzeko modua gazta egitea da, baina gamelu-esnea ez da horretarako bategarri aproposa, ez baita mamitzen. Orain, zientzialariek gazta egiteko modua aurkitu dute; gatzagi gisa, *camifloc* izeneko produktua merkaturatu dute Afrikako iparraldean. ➔



## Laktosa eta sabeleko mina

Esnea asimilatzeko heste meharrek zatitu egin behar du laktosa, glukosa eta galaktosa banatzeko. Bi konposatu horiek erraz metabolizatzen dira. Laktosa ez bada zatitzen, ordea, heste lodiraino jarraitzen du bidea eta bertako bakterioek hartzitu egiten dute. Horrek sabeleko mina eta hesteetako beste hainbat gaitz sortzen ditu.

Laktasa proteinak zatitzen du laktosa. Ugaztun jaioberriaren berezko proteina da; haztean, pixkanaka galdu egiten da. Zenbat eta helduagoa izan, orduan eta laktasa gutxiago ekoizten da. Helduak, beraz, laktasa ia erabat galduta, ezin du esnea asimilatu eta dietatik baztertu egin behar du.

Gizakiak, hala ere, proteina hori helduaroan ere ekoizteko ahalmena gartatu du eta elikaduraren oinarritzat hartu du esnea. Salbuespen batzuk badira; Afrikako zenbait herritan, adibidez, ez diote esnea edateko ohiturari heldu eta, gaur egun ere, helduek sabeleko mina izaten dute esnea edanez gero.



ARTXIBOKOA

Bakoitzak inguruan dituen abereetatik lortzen du esnea.




ARTXIBOKOA

Iparraldeko lurraldeetan elur-oreina, Andeetan llama, Himalaian jaka eta Indian zebua esne alternatiboen adibide onak dira. Abere horiek ez dute behiek adina esne ematen, baina bai zaindarien dieta hornitzeko behar dena.

Italian beste kasu berezi bat gertatu da Erdi Arotik aurrera. Garai hartan bufaloen merkaturia fraide-ordeneek kontrolatzen zuten. XII. mendeko eliz agirietan ikusten da bufaloa oso ohikoa zela

*“besteak beste, gamelua, elur-oreina, llama, jaka eta zebua esne-iturri dira gizakiarentzat”*

Europako zenbait eskualdetako abeltzaintzan. Bi mende geroago uholdeek eta izurriteek lurak asko pobretu zituzten, eta aintzira eta zingira asko sortu ziren Italiako hegoaldean.

Zona horietan nekazaritza oso zaila zen, eta gaixotasunak azkar hedatzen ziren. Leku horietan lan egiteko eta, oro har, bizitzeko, bufaloa behia baino askoz egokiagoa da, uretan ondo moldatzen delako eta gaixotasunei erresistentzia handiagoa dielako. Denborarekin, bufaloa Italian barreiatu zen; Toskana inguruan okeletarako hazten ziren eta hegoaldean, aldiz, esnetarako erabiltzen zituzten gehienbat. Tradizio horri eutsita, gaur egun Erromaren eta Napoliren arteko lurraldeetan hazten da bufaloa, eta animalia horretatik lortzen den produktu aipagarriena mozzarella gazta da, pizak egiteko mundu osoan ospetsu bihurtu dena. 

Behia iristen ez den tokian ahuntzak hornitu du gizakia.

