

Zain dago barbakoa

Eroski NATUR txerri-haragia elikagai paregabea da parrillan eginda jateko

Eguraldi onak etxetik ateratzeko gonbita egiten digu. Hainbat gauza egin litezke kalean eta kaleko giroan, eta jende asko ikusten da han eta hemen bazkaltzen edo afaltzen. Etxetik kanpo jateko irrika hori ase nahi duenak, diru askorik gastatu gabe eta lagunarte ederrean, ez du zertan ostatuz ostatu ibili; familiakoak edo lagunak bildu, eta barbako bat antola dezake.

Elikagaiek, barbako edo parrilla batean prestatuta, egurra edo ikatza erabiliz, zapo- re eta testura bereziak izaten dituzte, etxe- ko plantxa elektrikoak edo gas bidezkoak nekez ematen dizkietenak. Gainera, teknika horrekin, azkar koagulatzen dira haragiaren proteinak eta zukuak, eta horrek saihestu



egiten du mantenugaiak galtzea; elikagaia erabat egiten da barrutik, berezko esen- tziek, eta, ondorioz, oso zapoetsua eta zukutsua geratzen da.

Barbakoan egiteko haragiaren artean, txerria- rena aproposa izaten da, hainbat aukera ematen ditu eta: txorizoa, txitxi-burruntzia, saltxitxak, hamburgerrak eta odolkoa, adibi- dez, eta freskoak nahi izanez gero, hor dau- de txerri-txuleta eta solomoa, hirugiharra, eskaloa... zein baino zein gozoagoa.

Erabateko kalitatea

Txerri-haragi freskoa kalitatezkoa izango bada, arrosa kolorekoa izan behar du eta gantz zerrendak edo ildoak eduki behar ditu, Eroski NATUR haragiak bezalaxe. Txerri-arraza hautatuak erabiltzen dira horretarako, eta haragiaren ezaugarrien artean, sutan dagoenean urik ez isurtzea lehenesten da.

Eroski NATUR haragia ematen duten txerrikumeak ekoizle beraren etxaldean haziak izaten dira sortzen direnetik hiltegi- eramaten dituzten arte; etxalde horiek Espainiako Estatuko lurraldeetan daude, eta EROSKiko teknikariek homologatzen dituzte, ingurumen-baldintza egoki batzuk

betetzen dituztela bermatu ondoren (hauts maila, hezetan erlatiboa eta gas kontzen- trazioa).

Zerealekin gizenduak

Txerrikumeen jatorria eta haiek bizi diren etxaldeak kontrolatzeaz gain, ekoizpen fase bakoitza ere zorrotz kontrolatzen du EROSKIK, eta animalia bakoitza egoki identi- fikatzeko bitartekoak jartzen ditu, horietako bakoitzaren trazabilitatea bermatzeko.

Eroski NATUR haragia ematen duten txerrien elikadura, zerealak izaten dira errazioaren % 60, gutxienez, eta azido linoleikoak ezin du izan % 1,5 baino ge- hiago. Era berean, hazten lagunduko dien substantziarik ez zaie ematen, ezta modu artifizialean gizentzen duenik ere. Animalia- jatorriko lehengairik ere ez da erabiltzen txerriak gizentzeko, galarazi egiten baitu 101/1981 Errege Dekretuak. Eta, gainera, gizentze-aldiko azken 80 egunetan senda- gaiak hartu dituzten animaliak ere baztertu egiten dira (antibiotikoak, sulfamidak, kokzi- diostatikoak...). Behin gizendu ondoren, txerriek 90 eta 115 kilo artean pisatu behar dute bizirik daudela, eta hil ondoren, 70 eta 100 kilo artean goitik behera irekita. //

GANTZ MONOSATURATUGABE ETA PROTEINA UGARI

Txerri-haragia osasungarria da. Halaxe baieztatzen dute azkenal- diko ikerketek, non ikusi den oleiko erako gantz azido monosaturatu- gabeak, oliba-olioak izaten dituen horiek, % 48 direla haragi horretan (txerria iberiarra bada, % 50 ere bai), eta gantz saturatuak, berriz, % 42. Gantz mota horrek lagun- du egiten du odoleko kolesterola murrizten eta kolesterol ona edo HDL erakoa ugartzen. Kolesterolari dagokionez, txerri haragiak 64 eta 84 miligramo artean ematen ditu, gainerako haragiek eta hegaztie- bezalatsu.

Era berean, haragi mota horrek, batez beste, 18 eta 20 gramo proteina ematen ditu 100 gramo bakoitzeko (animalia zer espezie- takoa den, zer adin duen eta zer atal aukeratzen den, kopuru bat edo beste izango du). Haragia zenbat eta gazteagoa izan, hainbat eta samurragoa eta zukutsuagoa izango da, nahiz eta helduen ha- ragiak baino mantenugai gutxiago eduki ohi duen.

Txerri-haragiak mineralak ere ba- dauzka: burdina (erraz xurgatzekoa da), zinka, fosforoa, sodioa eta po- tasioa. Bitamintan, B multzokoak nabarmentzen dira, eta, bereziki, B1 edo tiamina (gainerako haragiek halako 8-10 izaten du). Bitamina horrek lagundu egiten du metabo- lismoa suspertzen, eta lagungarria da, halaber, nerbio-sistemak ongi funtziona dezan ere.

