

# Esnea, adin guztietarako ezinbesteko elikagaia

Haurrek 2-3 errazio esneki hartu behar dituzte egunean (200 ml-koa bakoitza), helduek 2 eta 4 artean (250 ml-koa bakoitza) eta adinekoek 3 (250 ml-koa bakoitzak). Halaxe agintzen dute Erkidego Elikaduraren Espainiako Elkarteak eta Familia eta Erkidego Medikuntzako Espainiako Elkarteak

Elikagaien artean, esnea da gure herrialdean gehien kontsumitzen denetakoa. Etxeetara mugatuz, pertsona bakoitzak 73,5 litro hartzen ditu urtean, Espainiako Nekazaritza, Elikadura eta Ingurumen Ministerioak urrian emandako kontsumo datuen arabera. Horrek esan nahi du, batez beste, egunean baso bat esne hartzen duela jendeak, nahiz eta badiren gehiago hartzen dutenak ere. 2007-2008. urtean, Etxeeri Buruzko Azterketak monografiko berezi bat eskaini zion esnari, eta han esaten zen 100 litro inguru edo gehiago hartzen dituztela heldu erretiratuak bizi diren etxeetan, heldu independenteak bizi direnetan, seme-alabarik gabeko bikote helduenean eta gazte independenteenetan. Eta seme-alabak dituzten bikoteak bizi diren etxeetan, berriz, 65 eta 71 litro artean hartzen ditu pertsona bakoitzak urtean. Datu horrek badu bere azalpena: haurrak bizi diren etxeetan, maizago hartzen dira bestelako esnekiak, baina, hala ere, 2011. urteko Azterketaren arabera, seme-alabak dituzten familien erosketasaskian pisu nabarmena izaten jarraitzen du esneak. Ez alferrik, mantenugai gehien ematen duen

elikagaietako bat da: proteinak, lipidoak, karbohidratoak, mineralak eta bitaminak. Esneak ematen dituen bitaminen artean, adibidez, B2, A eta D bitaminak nabarmentzen dira. Mineraletan, potasioa, fosforoa, magnesioa eta –ezagunenetakoa– kaltzioa (120 gramo izaten ditu 100 mililitro bakoitzeko).

Esne mota ugari aurki litezke merkatuan, baina honako hauek kontsumitzen dira gehien (hurrenkera honetan): esne osoa, erdigaingabetua eta gaingabetua. Zehazki, bi mila eta bostehun milioi euroko salmenta izaten da hiru esne horietan, eta gainerakoak askoz gutxiago saltzen eta kontsumitzen dira: kaltzioz hornitua (% 9,73, gehien saltzen diren hirurekin alderatuta), bihotzarentzat mesedegarri dena (% 3,3), bereziki haurrentzat dena (% 1,7), bitaminaz hornitua (% 2,07), haurtxoentzat dena (% 1,8), laktosarik gabea (% 0,19), eta abar. Esne mota horiek guztiak, izan ere, noizbehinka edo aldi batez hartzekoak dira, osasun arazoek edo laktosarekiko alergiak eraginda, adibidez.



**ESNE MOTAK**

**Esne osoa.** Gantz gehien duena da (gutxienez 3,5 gramo, produktuak dituen 100 gramo bakoitzeko) eta zapore onena duena. Esne erdigaingabetuak eta gaingabetuak baino kaloria eta kolesterol gehiago ematen du. Ugari izaten ditu proteinak, kaltzioa, bitaminak eta gantzak, eta horiek guztiak elikadura-ekarpen ona egiten dute. Oso egokia da urtebete eta bi urte arteko haurrentzat, eta, aldiz, ez da egokia laktosarekiko intolerantzia dutenentzat (non eta ez den laktosarik gabea) eta urdaileko arazoak dituztenentzat. Desegokia da, halaber, gizentasun-arazoak dituztenentzat, pisu gehiegirekin dabiltzarentzat eta/edo dieta egin nahi dutenentzat.

**Sojazko esnea... esnea al da?**

Soja-landarearen baben edo hazien estraktu urtsua da sojazko edaria. Hori dela eta, "sojazko edaria" esan behar litzaioke, eta ez "sojazko esnea", Espainiako Elikadura Kodearen arabera honako ezaugarri hauek behar ditu esnea terminoa erabiltzeko: "Produktu osoa, aldatu eta adulteratu gabea, eta oritzik ez duena, eme osasuntsu eta ongi elikatuak modu higienikoan, erregularrean, osoan eta jarraituan jetzi ondoren lortua". Merkatuan badira zapore naturala duten sojazko edariak eta bestelako zaporez lurrinduak ere bai (banilla, marrubia, laranja, txokolatea...).



**Esne erdigaingabetua.** Esne mota honi kendu egiten diote gantzaren zati bat, eta osotara, 1,5 eta 1,8 gramo artean izaten ditu 100 gramo bakoitzeko. Ez du osoak bezain zapore bizia, eta elikadura-balioa ere apalxeagoa du, gutxiago ematen ditu-eta A bitamina lipodisolbagarriak (lekaleak janez oreka daiteke galera hori) eta D bitamina (eguzkia hartzea izan liteke irtenbide ona gabedia hori berdintzeko, baina neurrian betiere). Esne hau erabiltzen dute gehien gorputza zaindu nahi eta esnearen zapore onari uko egiteko prest ez daudenek.

**Esne gaingabetua.** Gutxi gorabehera, % 0,5 izaten du gantza 100 gramo bakoitzeko. Zapore gutxiago duen arren, besteek adina mantenugai ditu, salbu eta gantza, kolesterol eta zenbait bitamina lipodisolbagarri. Pertsona guztientzat da egokia (halaxe nabarmentzen du Erkidego Elikaduraren Espainiako Elkarrekin), eta, bereziki, pisua zaindu nahi dutenentzat.

Beraz, esne osoak, erdigaingabetuak eta gaingabetuak elkarrekin duten alde nagusia gantz eta kaloria kopuruan dago. Esne gaingabetuak zazpi aldiz gantz gutxiago du osoak baino, eta % 45 kaloria gutxiago. Bitamintan eta mineraltan, berriz, ez dago alde nabarmenik. Nahiz eta esne gaingabetuak A eta D bitaminen zati bat galtzen duen gantza kentzeko prozesuan, nahiko kopuru txikietan gertatzen da hori.

Kontuan izan behar da, alde batetik, zenbait lagunek ezin dituztela hartu esne horiek, laktosarekiko intolerantzia dutelako eta medikuak galarazi egiten dielako. Pertsona horiek ezin izaten dute laktosa (esnearen azukrea) digeritu, hain zuzen ere, osagai hori hidrolizatzen duen entzimak, laktasak, urritua izaten duelako bere jarduera edo entzima bera falta izaten dutelako. Pertsona horiek, esnea hartzekotan, laktosarik gabea hartu behar dute edo, bestela, kaltzio ugari ematen duten beste elikagai batzuk jan: sardinak (hezur era guzti), muskuiluak eta piku lehorrak. Bestalde, Omega 3 gantzarekin hornitutako esnea ere saltzen dute gaur egun bihotz-hodietako arazoak dituztenentzat. Omega 3 gantz azido polisaturagabeak neurri egokian hartzea haurdunaldian, edoskitze aldiaren eta lehen haurtzaroen, eta bereziki DHA (azido dokosohexaenoikoa eta Omega 3 mota bat) funtsezkoa da garunaren eta begien bilakaeran. Dena den, arrain urdinak jatea da Omega 3a hartzeko modurik osasungarriena.

**KONTUAN HARTZEKOAK****Kalitatea**

Industriaren ardura izaten da etxaldeetatik iristen den esne gordina kalitatezkoa eta segurua izan dadila. Kontuan hartu behar da esne gordin hori hainbat etxaldeetatik datorrela, eta garraio-zisternak hustu aurretik, beharrezkoa izaten da lagin batzuk hartzea eta kalitate-kontrolak egitea. Besteak beste, kolorea aztertzen da, usaina, itxura eta kutsadura makroskopikoa. Esneak zenbateko azidotetasuna duen ere zehazten da, baita zenbat gantz duen ere. Autokontrol-sistema hori beharrezkoa da industria guztietan, horrelaxe egiaztatzen baita etxaldeetatik heldu den esne gordinak arau guztiak betetzen dituela.

**Iraungitze-data**

Esne guztiak ez dira berdinak, eta, beraz, guztiak ez dira baldintza berberetan kontserbatzekoak. Ematen zaien tratamendu termikoaren arabera bereizten dira esneak (pasteurizatzea, esterilizatzea eta UHT dira tratamendu nagusiak). Beroa da elikagaiari ematen zaion tratamendu higienizatzaile nagusietakoa. Luzaroago irautea da helburua, mikrobio-zama murriztea eta eduki ditzakeen mikro-organismo patogenoak eta horien esporak desagerraraztea. Erostean, oso garrantzitsua da arretaz begiratzea zer produktu mota den, noiz iraungitzen den eta zer tratamendu termiko eman dioten. Tratamendu bakoitzak ondorio jakina du, eta tenperatura-denbora bikotearen arabera izaten da (beroak elikagaiari nola eragiten dion, era batekoa edo bestekoa izango da emaitza).

■ **Esnea nola kontrolatu eta merkaturatzen den jakiteko infografia helbide honetan aurki daiteke:**

**Esnearen inguruko gezurrak**

› **ESNEAREN ONTZIAN AGERI DIREN ZENBAKI BATZUEK ZERA ADIERAZTEN DUTE: ESNEA ZENBAT ALDIZ BERRE-RABILI DUTEN.** Horrelaxe hasten zen duela zenbait urte jende artean izugarri hedatu den mezu elektronikoa bat. Baieztapen hori guztiz okerra da. Tetra Brick ontzien azpialdean ageri den zenbaki hori ontziari buruzko kode bat baino ez da, ontzi-ekoizleek erabiltzen dutena erabiltako lehengaia zein sortatakoa den identifikatzeko. Gezurrezko albiste hori hainbeste hedatu zen, ontzien ekoizleak berak, Tetra Pack enpresak, azalpen-bideo bat egin baitzuen. Youtube-n ere ikus daiteke, "Significado del numero del Tetra Brick" izenburu jarrita. Esnea kontrolatzeko legedia oso zorrotza da, halaxe behar du-eta jendearen osasuna babesteko.

› **ESNEAK MUKIAK SORTZEN DITU.** Herritar askok (eta profesional batzuk ere bai) uste dute esnekiak janda muki gehiago sortzen dela arnasketa-sisteman. Eta muki-ekoizpen horrek, haiek diotenez, asma eta beste arnasketa-arazo batzuk ekartzen dituela. Uste horren eraginez, jende askok utzi dio esnekiak hartzeari, baina funtsik gabea da jokabide hori. 2005. urteko abenduan, *Journal of the American College of Nutrition* aldizkariak artikulu zabala argitaratu zuen gai horren inguruan, eta honako ondorio hau ageri zen bertan: "Esnekiak hartzeari uzteko gomendioek -aasmaren sintomak eragiten omen dituztelako- ez dute oinarririk literatura zientifikoan".

› **ESNEAK BEZALAKO EZAUGARRIAK DITU HORTXATAK.** Uste okerra da hor ere. Esneak eta hortxatak kolore bera dute (zuria), baina hortxataren elikadura-ezaugarri nagusia kaloria dira. Izan ere, azukre gehien duen edarietako bat da (kolazko, limoizko edo laranja-zoko freskagarri batek baino gehiago). Gainera, urri samar ematen ditu zuntza, bitaminak eta mineralak, eta kaltzioa ere gutxi. Egungo legediari jarraiki (1924/2006 araudia), legez kanpokoa litzateke ezaugarri nutrizionalak dituela esatea. Azken batean, edari gozo bat baino ez da, neurrian eta noizean behin hartzekoa.

- ♦ **Esne pasteurizatua.** Tratamendu termiko ari-na ematen zaio. Mikro-organismo patogenoak desagerraraziko dituen tenperaturan edukitzen dute (100 °C-ren azpitik), horretarako behar den denboran; tratamendu honek, dena den, ez ditu desagerrarazten mikro-organismoen esporak (haien erresistentzia-formak dira). Ez da izaten luzaroan iraungo duen produktua: hotzetan eduki behar da, eta 2-3 egunetan kontsumitu. Eguneko esne fresko gisa saltzen da.
- ♦ **Esne esterilizatua.** Esterilizatze-prozesu klasikoa ematen zaio; hau da, tenperatura handietan edukitzen dute (100 °C-tik gorakoa) denbora luzez, eta horrela erabat desagerrarazten dituzte mikro-organismoak eta haien esporak. Hauxe da tratamendurik indartsuena, eta elikagaiak izan dezakeen bizitza-forma ororen jarduera geldiaraztea izaten du helburu. Produktu egonkorra atera ohi da hortik, luzaroan irauten duena. Ontzi opakuetan saltzen da, eta 5-6 hilabetez iraun dezake, ontzia itxita badago. Behin irekita, 4-6 egun egin ditzake hotzetan.
- ♦ **UHT esnea edo uperizatua.** 100 °C-tik gora jartzen dute esnea 3-4 segundoz, eta horri esker, ia ez zaizkio batere aldatzen bere elikadura-ezaugarriak eta mikro-organismo ia guztiak desagerrarazten dira. Ontzia itxita badago, hiru hilabete inguru egin ditzake giroko tenperaturan. Behin irekita, hozkailuan sartu behar da, eta hurrengo 4-6 egunetan hartu.
- ♦ **Esne-hautsa, deshidratatua.** Esne likidoa deshidratatuz lortzen da, eta ez da lurrunduaren eta kontzentratuaren berdina, zeren bi horiei ez baitiete ura erabat kentzen. Esne-hautsak, urik batere ez duenez, likidoak baino luzaroago irauten du. Gainera, behin esne gisa prestatu ondoren, jatorrizko esneak bezalako elikaduralioa izaten du.

### Formatua

Espainiako Estatuan, *brick* ontzietan saltzen da gehienbat esnea, eta ez hainbeste botilatan. Kontsumitzaile bakoitzak edo familia bakoitzak zer beharizan dituen, formatu bat edo bestea hautatuko du. Batzuek nahiago dute botila, eta beste batzuek *bricka*, formatu jakin hori erosoagoa zaielako garraiatzeko, hozkailuan edukitzeko edo biltegian gordetzeko (ireki gabea dagoenean). Bi kasuetan, arreta jarri behar zaio iraungitze-datari eta kontsumo-data gomendatuari.



### NOLA AURREZTU % 40 BAINO GEHIAGO ESNEA EROSTERAKOAN

Espainian gehien kontsumitzen diren elikagaien artean dago esnea. Ohikoa da gosaritan eta askaritan hartzea, kafearekin, kakoarekin edo zerealekin nahasita, eta otordu askotako osagai gisa eta beste elikagai askoren osagai gisa ere agertzen da (jogurtak, gazta...). Leku nabarmena hartzen du dietan, mahaian eta etxeetako aurrekontuan. Eta garrantzi horren adierazgarri da elikadura osasungarriaren piramiderik berrienetan hartu duen lekua: oinarri-oinarrian ageri dira esnekiak (gaingabetuak, ahal dela), frutekin, barazkiekin eta ogiarekin batera.

Produktu batzuk urte-sasoi jakin batean izaten dira, baina esnea urte osokoa da. Horrek zuzenean eragiten dio prezioari: ez da igotzen eta jaisuten kontsumoaren arabera, eta aukera ematen du edozein unetan aukeratzeko produkturik egokiena. Zenbait esne motak (UHT delakoak, adibidez) hilabeteetan eusten diete beren ezaugarriari, eta, ondorioz, eskaintzaren bat izaten denean, zenbait kaxa erosi eta etxean eduki daitezke.

Hain zuzen ere, horixe da esnetan dirua aurrezteko moduetako bat, kopuru handietan erosteagatik egiten dituzten eskaintzez baliatzea (sei kaxa edo botila erositako, litroa merkeago ateratzen da

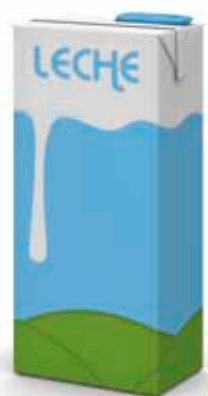
zenbaitetan). Horretaz gain, zenbait markak eskaintza bereziak egiten dituzte beren produktuak ezagutarazteko. Aurrezteko metodo horiek, dena den, noizean behin gauzatzekoak dira, eta enpresen esku daude kontsumitzailearen esku baino gehiago. Ekoizleak eskaintzarik egiten ez badu, erosleak ez du aurreztuko. Esnearen gastuan diru aurrezteko modurik onena erosketa ongi antolatzea da, beharrezko produktuak hautatzea eta familiaren gustuari eta baliabideei ahalik eta ongien egokitzen zaizkien markak aukeratzeko.

Hori hala dela erakusteko, ariketa praktikoa bat egin du EROSKI CONSUMERek: bi familia mota asmatu ditu, eta gehien kontsumitzen diren hiru esne motak erositako zenbat gastatuko luketen kalkulatu du. A familia mota bikote batek eta haur batek osatzen dute. B familia mota bikote batek, hiru haurrek eta amona edo aitona batek. Familia bakoitzak zenbat esne erosiko lukeen kalkulatzeko, adituek egindako kontsumo-gomendioak hartu dira aintzat. Haurrek egunean 2-3 errazio esneki hartu behar dituzte (200 ml bakoitzak), helduek 2 eta 4 errazio artean (250 ml bakoitzak) eta pertsona nagusiek, 3 errazio egunean (horiek ere 250 ml bakoitzak). Kalkuluak egiteko iogurtak, gaztak eta beste esnekiak albo batera utzi ditugu. Gauzak horrela, A familiak 70 litro esne edaten ditu eta B familiak 116 litro.

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)

### ESNEA OSOA HARTZEN DUTENEK

	OSAERA	HILABETEKO KONTSUMO GOMENDATUA	MARKA GARESTIENAREN PREZIOA, GUZTIRA	MARKA MERKEENAREN PREZIOA, GUZTIRA	HILABETEAN AURREZTEN DENA, GUZTIRA	URTEAN AURREZTEN DENA, GUZTIRA		
<b>A FAMILIA</b>	Ama, Aita, Alaba edo semea	70 litro	Normala	65 euro (Pascual)	Normala	37 euro (Bomilk)	28 euro (% 43)	
			Freskoa	97 euro (Kaiku Gurea edo Gurelesa Gurea)	Freskoa	86 euro (Puleva Fresca)	11 euro (% 11)	132 euro
			Laktosarik gabea	104 euro (Kaiku sin lactosa)	Laktosarik gabea	88 euro (Celta sin lactosa)	16 euro (% 15)	192 euro
<b>B FAMILIA</b>	Ama, Aita, Hiru seme-alaba Amona edo aitona	116 litro	Normala	107 euro (Pascual)	Normala	60 euro (Bomilk)	47 euro (% 44)	
			Freskoa	161 euro (Kaiku Gurea edo Gurelesa Gurea)	Freskoa	143 euro (Puleva Fresca)	18 euro (% 11)	216 euro
			Laktosarik gabea	173 euro (Kaiku sin lactosa)	Laktosarik gabea	147 euro (Celta sin lactosa)	26 euro (% 15)	312 euro



■ Familia batek, bere beharren arabera, urtean 500 euro aurreztu ditzake esnea erosterakoan, baldin eta merkatuaren prezioei begiratzen badie



ESNEA ERDIGAINGABETUA HARTZEN DUTENEK

	OSAERA	HILABETEKO KONTSUMO GOMENDATUA	MARKA GARESTIENAREN PREZIOA, GUZTIRA	MARKA MERKEENAREN PREZIOA, GUZTIRA	HILABETEAN AURREZTEN DENA, GUZTIRA	URTEAN AURREZTEN DENA, GUZTIRA		
A FAMILIA	Ama, Aita, Alaba edo semea	70 litro	Normala	65 euro (Pascual)	Normala	37 euro (Bomilk)	28 euro (% 43)	336 euro
			Freskoa	97€ (Kaiku Gurea edo Gurelesa Gurea)	Freskoa	86 euro (Puleva Fresca)	11 euro (% 11)	132 euro
			Laktosarik gabea	104€ (Kaiku sin lactosa)	Laktosarik gabea	72 euro (Eroski semi desnatada sin lactosa)	35 euro (% 34)	420 euro
B FAMILIA	Ama, Aita, Hiru seme-alaba Amona edo aitona	116 litro	Normala	107€ (Pascual)	Normala	60 euro (Bomilk)	47 euro (% 44)	564 euro
			Freskoa	161€ (Kaiku Gurea edo Gurelesa Gurea)	Freskoa	143 euro (Puleva Fresca)	18 euro (% 11)	216 euro
			Laktosarik gabea	173€ (Kaiku sin lactosa)	Laktosarik gabea	119 euro (Eroski semi desnatada sin lactosa)	54 euro (% 31)	648 euro



ESNEA GAINGABETUA HARTZEN DUTENEK

	OSAERA	HILABETEKO KONTSUMO GOMENDATUA	MARKA GARESTIENAREN PREZIOA, GUZTIRA	MARKA MERKEENAREN PREZIOA, GUZTIRA	HILABETEAN AURREZTEN DENA, GUZTIRA	URTEAN AURREZTEN DENA, GUZTIRA		
A FAMILIA	Ama, Aita, Alaba edo semea	70 litro	Normala	65 euro (Pascual)	Normala	37 euro (Bomilk)	28 euro (43%)	336 euro
			Freskoa	-	Freskoa	-	-	-
			Laktosarik gabea	104 euro (Kaiku sin lactosa)	Laktosarik gabea	87 euro (Celta sin lactosa)	17 euro (16%)	204 euro
B FAMILIA	Ama, Aita, Hiru seme-alaba Amona edo aitona	116 litro	Normala	107 euro (Pascual)	Normala	60 euro (Bomilk)	47 euro (44%)	564 euro
			Freskoa	-	Freskoa	-	-	-
			Laktosarik gabea	173 euro (Kaiku sin lactosa)	Laktosarik gabea	144 euro (Celta sin lactosa)	29 euro (17%)	348 euro

ITURRIA: Kalkuluak egiteko azterketa EROSKI hipermerkatu, supermerkatu eta on line saltokietako produktuaren prezioak hartu dira kontuta, azterketa egin zen momentukoak.



“Behi guztiak ez gara berdinak...”

Garai batetik hona, baserriak ere mekanizatu egin dira, eta behiak jada ez dira eskuz jezten. Sistema mekanikoak erabiltzen dira gaur egun: tutu batzuk behiaren errapeetara lotu, eta ateratzen den esnea, hodi batean zehar, hozteko tanga batean biltzen da. Ondoren prozesatu egiten da patogenoak desagerrarazteko (pasteurizatu, esterilizatu edo uperizatu).

Espainiako Estatuan hiru behi-arraza ageri dira nagusiki: Pasekoa, frisiarra eta arrea. Lehenbizikoa Kantabriako ibarretatik dator (Pas-eko mendietatik hartzen du izena), eta egunean 12-18 litro esne ematen ditu. Frisiarrak egunean 20 litro ematen ditu, batez beste; Herbehereetatik ekarri zuten, esne gehien ematen duen arraza delako, eta herrialde osoan hedatu da bere orban zuri-beltzekin. Arraza arrea, berriz, esne gehien ematen duen bigarrena da, eta iparraldean eta erdialdean hedatua dago. Badira, dena den, beste arraza batzuk ere: Fleckvieh (Kantabriar), Pirinioetako Beltza (Lleidan), Cachena (Galizian), Minikanariarra eta Palmera (Kanarietan), Mallorcarra (Mallorcan), Menorcarra (Menorcan eta Mallorcan), Murtziar Levantearra (Murtzian) eta Vianesa (Galizian eta Euskal Autonomia Erkidegoan).

Esne-ekoizpenari dagokionez,

Galizian biltzen dira litro gehien, han daude eta Estatu osoko 24.000 ustiatarien % 53. Gaztela eta Leon dago bigarren lekuan, baina Galizian baino hiru aldiz esne gutxiago ekoizten du osotara; Katalunia dator ondoren, Asturias gero, Andaluzia, Kantabria, Gaztela Mantxa, Nafarroa, Euskal Autonomia Erkidegoa eta Aragoi. Guztira, sei milioi tona baino zerbait gehiago biltzen dituzte urtean, eta esne-industriaren esku geratzen da gehiena, esne likidoa ekoiztu dezaten. Euskal Autonomia Erkidegoan ustiatari guztien % 2 daude, eta esne guztiaren % 4 ematen dute. Gipuzkoan ekoizten da gehien, Bizkaian ondoren eta Araban gero, Eusko Jaurlaritzako Ingurumen, Lurralde Antolaketa, Nekazaritza eta Arrantza Sailak emandako datuen arabera. Esnearen sektorea estrategikoa izan da urteetan euskal ekonomian, baina 90eko hamarkadan esne-kuotak ezarri zituztenetik, azia-ustiatari guztiak 11.274 izatetik 1.262 izatera igaro ziren (2009. urteko datua da, Jaurlaritzak berak emana). Gehienak familiako ustiatari txikiak dira, 45 eta 60 urte arteko gizonek gidatzen dituztenak, eta 24.000 behi inguru biltzen dituzte (erkidego osoan 74.000 daude). Eustatek emandako datuen arabera, Euskal Autonomia Erkidegoan 1.453 lagun ari dira lanean azia-ustiatarietan.

