

Esnea hartzeko unea

EROSKIk bat egin du 'Esneki Iraunkorrak' programarekin, eta Espainiako Estatuan ekoizten den esnearen aldeko plan bat abiarazi du

Ez dago esnea baino elikagai osatuagorik. Ez alferrik, gizakiok horixe bakarrik hartzen dugu sortu eta hurrengo hilabeteetan gure hezurren eta hortz-haginaren hazkundea laguntzeko, eta ezinbesteko elikagaia da horiek sendotu daitezten nerabezaroa bitarte. Helduaroan, berriz, esnea eta haren eratorriak (jogurtak, gaztak, esne-gaina, gurinak edo izozkiak) hortxe agertzen dira dieta osasungarrietan, kaltzio maila egokia bermatzeko helburuz.

Horretaz gain, industrian arlo estrategikoa da esnearena Espainian. Esnea eta eratorri ugari ekoizten eta kontsumitzen dira, kalitate onekoak gainera, baina esnearen sektorea ez dago garairik onenean.



Esnearen balio-katearen funtzionamendu eraginkorra eta iraunkorra sustatzeko helburuz, Espainiako Nekazaritza, Elikadura eta Ingurumen Ministerioak (MAGRAMA) lankidetzaz hitzarmen bat egin du *Esneki Iraunkorrak* programa ezartzeko eta gauzatzeko. EROSKIk ere bat egin du hitzarmen horrekin.

Esnearen kontsumoa sustatzearren alde

Elikadura arloan diharduen banaketa-entresa da EROSKI, eta honako konpromiso hau hartu du hitzarmenarekin bat eginda: "Enpresaren merkataritza-ereduekin bat datozen salmenta-, informazio- eta sustapen-bitartekoak erabiliz, zenbait ekintza egitea, kontsumitzaileek iritzi hobea izan dezaten esnekien inguruan eta ohar daitezten nutrizio-balio eta kalitate handiko produktuak direla; saihestu egingo ditu kontsumitzaileen begietara produktu hutsal gisa aurkeztera daramaten ekintzak eta balio-katearen iraunkortasunari kalte egiten diotena".

Konpromiso idatziak hartzeaz gain, ekimen bat ere gauzatu du EROSKIk urte guztian: Esne nazionala kontsumitzen laguntzeko Plana. Izan ere, EROSKIk betidanik lagundu izan ditu tokiko ekoizleak, eta ikuspegi horrekin bete-betean bat egiten du proiektu horrek. EROSKIk bere izenarekin merkaturatzen duen esnea Espainiako Estaturikoa da, eta halaxe ageri da etiketetan ere.

Babes publikoa

Estatuko esnearen aldeko konpromiso hori, gainera, neska-mutilengana ere helaraziko du EROSKIk (horiek hartzen dute esneki gehien), eta indar berezia egingo du gazteentzat antolatzen dituen ekitaldi publikoetan: ikastetxeetan egiten dituen gosari osasungarrietan, *EROSKI ikastetxeekin* kanpainako jardueretan eta Elikadura eta Ohitura Osasungarriei buruzko Heziketa Programako tailerretan,

non Tix eta Loy pertsonaiak diren protagonistak. Horrekin guztiarekin, argi utzi nahi du zein garrantzitsua den hazteko adinean dauden neska-mutilek esnea har dezaten, ugari ematen dituelako, besteak beste, proteina naturalak, zeinak funtsezkoak baitira giharrentzat.

Baina haurrei ez ezik, gainerako herritarrei ere on egiten diete esnearen ezaugarriek. Nutrizio Komunitarioaren Espainiako Elkarteak eta Medikuntza Komunitarioko eta Familia Medikuntzako Espainiako Elkarteak diotenez, helduek 2-4 errazio hartu behar lituzkete egunean (250 ml-koa bakoitza), eta adinekoek, berriz, ez lituzkete hartu behar egunean hiru errazio baino gutxiago. Hori dela eta, EROSKIk helduei ere oroitarazten die zer-nolako onurak dituen esnekiak kontsumitzeak, besteak beste Osteoporosiaren Egunean (urriaren 20an) eta *Erosketa osasungarria* kanpainan.

Gaztelaniaz soilik baina Twitterren ere badabil EROSKI esnearen inguruko gaiak lantzen (#megustaleleche da traola). Han kontaktzen du, adibidez, jogurtak nola egiten diren eta esnea nola garraiatzen den etxaldeetatik ekoizpen-plantetara. //



KALITATEA KONTROLPEAN

Industriaren ardura da etxaldeetatik heldu den esne gordina kalitatezkoa eta segurua izan dadin. Kontuan hartu behar da ustiategi batetik baino gehiagotatik datorrela esne gordina, eta garraio-zisternatik atera aurretik, beharrezkoa izaten da lagin batzuk hartzea eta kalitate-kontrola egitea. Zenbait faktore neurtzen dituzte: kolorea, usaina, itxura eta kutsadura makroskopikoa. Gainera, zaindu egin behar da helmugako tangak ez ditzan eduki 10 °C baino gehiago. Esneak zer-nolako azidotasuna eta zenbat gantz duen ere aztertzen dute. Autokontrol sistema hori behar-beharrezkoa da industria guztietan, horrek bermatzen baitu ustiategietatik datorren esne gordinak egoki betetzen dituela araudiak jarritako baldintza guztiak.

Kaltzioa eta gantza

Esnearen osagaien artean, ura da %80, eta laktosa ere izaten du; karbohidrato berezi bat da, gozo ukitukoa, eta intolerantzia-arazoak eragiten ditu zenbaitetan. Kaltzioa ere ugari izaten du, eta, beraz, funtsezkoa da hezurak eta hortz-haginak osatzeko, mineral hori behar izaten dute eta. Fosforoa ere ematen du, eta zenbait oligoelementu ere bai: iodoa, zinka eta kobrea, adibidez. Bitamina guztiak ditu, eta bereziki aipatzekoa da D bitamina eta, batez ere, B2 (erriboflabina). Proteinaz ere ongi hornitua dago (haragiaren eta arrautzaren pare dabil).

Egunean dagoen esne osoaren gantzek esne-gaina osatzen dute, eta kolesterol kopurua 14 miligramakoa da 100 gramo bakoitzeko. Baina erraz murriztu daitezke gantzak eta kaloriak: esne erdigaingabetuak eta gaingabetuak dezente gutxiago ematen dituzte, eta gainerako ezaugarri elikagarriak galdu gabe, gainera.

Bitxikeria gisa, datu bat: esne basokada baten pareko dira bi jogurt, edo mami bat, edo bi petit suisse, edo 40 gramo gazta (koipe gutxikoa) edo, Burgos erakoa bada, 80 gramo gazta.

