



42 Gazpacho en brik y en frasco, pasteurizado y esterilizado

# Fresco y saludable, poco calórico y bien elaborado

LAS ÚNICAS IRREGULARIDADES FUERON  
LA INSUFICIENTE ESTERILIZACIÓN DE UNA MUESTRA  
Y EL ETIQUETADO INCORRECTO DE CUATRO



Sencillo de preparar, saludable como pocos y representante paradigmático de la dieta mediterránea, originario de Andalucía pero de consumo extendido en todo el país, el gazpacho es una de nuestras recetas caseras más tradicionales, lo que no ha impedido que, en esta época de las prisas y las comodidades, la industria alimentaria haya conseguido elaborarlo con cierto tino, envasarlo de modo que dure más que el natural y que las tiendas lo ofrezcan a un precio no muy oneroso, en torno a los 2 ó 3 euros por litro. El gazpacho envasado se introdujo en el mercado en 1999 y los consumidores pueden hoy elegir entre diversas variedades. Lo más habitual es tomarlo fresco, y es por ello que, ya natural ya envasado, se acostumbra guardarlo en el frigorífico hasta el momento de su consumo; o, en su caso, añadirle cubitos de hielo para enfriarlo. Una de sus peculiaridades es su polivalencia en la mesa: puede disfrutarse de su sabor a modo de mero refresco, como entremés, como una consistente sopa fría de verduras o como plato principal. Su principal ingrediente es el tomate y los demás, en aproximado orden de importancia, son el pepino, el pimiento verde, la cebolla, el aceite, el vinagre, miga de pan, sal, ajo y, sólo en algunas recetas, zumo de limón. Las combinaciones de ingredientes varían según la zona del país, la época del año y el gusto de quien lo elabora o las preferencias y costumbres de cada hogar; así, no es de extrañar que este plato cuente con un gran número de variantes, entre otras, el gazpacho extremeño, el murciano, el salmorejo y el ajoblanco.

En este comparativo se han analizado en laboratorio y sometido a cata 6 muestras de gazpacho, tres de las cuales, al haber sido sometidas a esterilización, pueden conservarse a temperatura ambiente; las otras necesitan refrigeración. Los formatos eran de entre medio litro y un litro; y los envases, frascos de vidrio y briks. Los precios fueron de entre 2,12 euros/litro (Gallina Blanca) y 5,60 euros/litro (Alecossor) si bien la media se quedaba en poco más de 3 euros por litro.

## **Cómo hace el gazpacho la industria**

Una vez recibida la materia prima, los vegetales se lavan y desinfectan y, posteriormente, se pelan por abrasión o mediante cuchilla. Después, se trituran en crudo y la mezcla se fil-

tra a través de un tamiz. A continuación, se añaden sal, vinagre, agua (sólo en algunos casos) y aceite, casi siempre de oliva. El pH se ajusta con el vinagre a un valor de 3,8-4. Este pH ácido es importante porque evita reacciones de oxidación y alteraciones microbiológicas en el producto. Se somete esta mezcla durante 15 minutos a un proceso de homogeneización a temperatura controlada. Una vez llegado a este momento del proceso, el fabricante puede pasteurizar el producto (aplicar temperaturas por debajo del punto de ebullición del agua, lo que elimina buena parte de los microorganismos potencialmente dañinos e inactiva las enzimas responsables del pardeamiento y la desestabilización del gazpacho); la combinación del ácido -vinagre con el calor aumenta la acción bactericida de la pasteurización y da lugar a un alimento seguro que debe ser conservado en el frigorífico hasta el momento de su consumo. La esterilización es el otro tratamiento térmico aplicable al gazpacho y consiste en someterlo, una vez envasado y cerrado herméticamente, a una elevada temperatura el tiempo necesario para eliminar todos sus microorganismos y crear un producto estéril tras la eliminación de levaduras, mohos y otros microorganismos residuales que se mantenían vivos tras la pasteurización. La vida útil del gazpacho esterilizado (varios años) es mayor que la de los pasteurizados (pocos meses), y además puede conservarse a temperatura ambiente. En este comparativo, se analizaron y sometieron a cata seis muestras de gazpacho envasado, tres de ellas pasteurizadas y el resto, esterilizadas.

## GAZPACHO Y DIETA

Si un plato puede presumir de saludable, es precisamente el gazpacho. Hidrata y alimenta, tiene mucho sabor, es poco calórico, aporta gran cantidad de vitaminas y minerales, carece de grasa saturada y no abusa de la sal. Compatible con la mayorías de las dietas, su único inconveniente es que puede causar reflujo y ardores de estómago, particularmente en los consumidores con estómagos delicados. Y es que además de su carácter ácido debido al vinagre y a ciertas sales orgánicas (citratos y malatos, entre otras) de los vegetales, contiene ingredientes como pepino, pimiento y ajo, que en crudo resultan muy indigestos.

### Lo que dijo el análisis

Aunque la base del gazpacho es el tomate, que debe ir acompañado por pimiento, pepino, ajo, aceite de oliva, vinagre, sal y miga de pan, hay muchas formas de elaborarlo, lo que se refleja con claridad en la lista de ingredientes de las muestras analizadas. Que, por cierto, se alejan de la receta clásica al renunciar al muy tradicional pan que da consistencia al plato y al incorporar cebolla y limón o zumo de limón. Más del 90% de los gazpachos envasados estudiados es agua, mientras que su modesto contenido en carbohidratos (que proceden en exclusiva de las hortalizas, salvo en Gallina Blanca, la única que añade azúcar al producto) va desde el 3,4% (Kaiku) hasta casi el 5% (Alecossor y Gallina Blanca). La presencia de grasa es también escasa pero bien diferente de una a otra muestra, desde el 1% de Gallina Blanca hasta el 4,4% de

MARCA	Don Simón	Gallina Blanca	Mamía	Kaiku	Alvalle	Alecossor
<b>Conservación</b>	Refrigeración	Tª ambiente	Tª ambiente	Refrigeración	Refrigeración	Tª ambiente
<b>Formato</b>	1 L	1 L	660 g	1 L	1 L	500 ml
<b>Precio (euros/litro)</b>	2,90	2,12	2,26	2,49	3,29	5,6
<b>Etiquetado</b>	<b>Incorrecto</b>	Correcto	<b>Incorrecto</b>	<b>Incorrecto</b>	Correcto	Incorrecto
<b>Humedad (%)</b>	92,5	92	90,2	92,7	91,1	89,1
<b>Proteína (%)</b>	0,7	0,7	0,7	0,6	0,7	0,5
<b>Grasa (%)</b>	1,4	1	3,3	2,1	2,8	4,4
<b>Carbohidratos (%)</b>	4,1	4,8	4,3	3,4	4,3	4,8
<b>Valor calórico (cal/100 g)</b>	32	31	50	35	45	61
<b>Tipo de grasa o aceite</b>	Oliva	Oliva	Girasol + trazas de oliva	Oliva	Oliva	Oliva
<b>Sal (%)<sup>1</sup></b>	0,8	1	1,2	0,8	0,8	0,8
<b>Gluten<sup>2</sup></b>	Negativo	Negativo	Positivo	Negativo	Negativo	Negativo
<b>Estado higiénico-sanitario</b>	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	<b>Incorrecto</b>
<b>Cata (de 1 a 9)</b>	<b>6,1</b>	<b>5,5</b>	<b>5</b>	<b>4,6</b>	<b>6,3</b>	<b>3,5</b>

(1) **Sal:** se considera un alimento con un alto contenido en sal cuando éste alcanza el 1,8%.

(2) **Gluten:** fracción proteica que se encuentra en cereales como en el trigo, el centeno, la avena y el sorgo causante de la enfermedad celiaca en un sector importante de la población. Mamía dio positivo al gluten, ya que es la única que utiliza pan en su elaboración.

**LOS SOMETIDOS  
A ESTERILIZACIÓN  
NO NECESITAN  
FRÍO, SE PUEDEN  
CONSERVAR A  
TEMPERATURA  
AMBIENTE**



Alecosor, si bien el resto tienen entre el 1,4% y el 3,3% de grasa, cuya procedencia es el aceite (el ingrediente más caro de los empleados en el gazpacho), que fue de oliva en todos los casos excepto en el gazpacho Mamia (girasol). Cuando se incorpora aceite de girasol a un alimento se le enriquece en grasas poliinsaturadas, mientras que si se emplea el de oliva, se enriquece en grasas principalmente monoinsaturadas –ácido oleico–, y como el consumo de los dos tipos de grasa contribuye a reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre, se considera a los dos tipos de aceite protectores de la salud cardiovascular. Por tanto, va en gustos, que no en salud en este caso. El contenido de proteínas (sólo vegetales) no sólo es aún menor, sino que resulta insignificante, en torno al 0,5% del producto. Con esta composición nutricional, el gazpacho forzosa-

mente ha de ser poco calórico y el laboratorio así lo ratificó: el aporte energético fue de entre 30 y 35 calorías cada cien gramos en tres de las de las seis muestras y sólo en una superó las 60 calorías cada cien gramos.

Pasando a los micronutrientes, el gazpacho es fuente de vitaminas (C, A y E), sales minerales (potasio, sodio, magnesio) y antioxidantes como el licopeno. Sin embargo, su contenido en fibra es mínimo. En lo que respecta a la sal, el contenido fue del 0,8% en cuatro muestras, del 1% en otra y del 1,2% en la más salada. Así, ninguno alcanza el 1,8% a partir del cual se considera un alimento como de “alto contenido en sal”.

Por otra parte, un análisis específico comprobó que sólo un gazpacho, Mamia, no era apto para personas celíacas, al contener pan entre sus ingredientes. El gluten, responsable de la celiaquía, es una fracción proteica presente en cereales como el trigo, la cebada, el centeno y la avena.

## UNO A UNO, 6 GAZPACHOS ENVASADOS



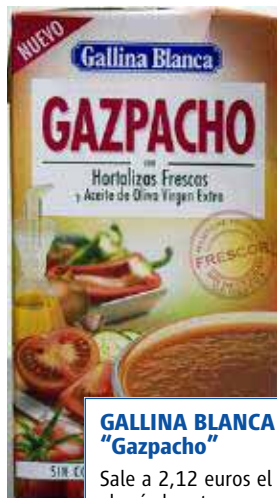
### DON SIMÓN “Gazpacho”

Sale a 2,90 euros el litro.



#### La mejor relación calidad-precio.

Brik de 1 litro, necesita refrigeración. Incumple la norma de etiquetado por atribuir a su producto como especiales propiedades que todos los gazpachos comparten (“100% Natural”). De los menos energéticos (32 calorías cada cien gramos). Con aceite de oliva. **En cata** obtiene 6,1 puntos, y es uno de los más preferidos: gusta por su “acidez” y “viscosidad”, pero es criticado por “poco sabor” y “poco cuerpo”.



### GALLINA BLANCA “Gazpacho”

Sale a 2,12 euros el litro, el más barato.

Brik de 1 litro, no necesita refrigeración, puede conservarse a temperatura ambiente. Otra buena opción. El menos graso (1%) y uno de los menos energéticos (31 calorías cada cien gramos). Con aceite de oliva. **En cata** recibe 5,5 puntos: gusta por su “viscosidad” y “color”, pero es criticado por “muy líquido”.



### MAMIA “Gazpacho”

Sale a 2,26 euros el litro.

Frasco de cristal de 660 gramos, no necesita refrigeración, puede conservarse a temperatura ambiente. Etiquetado incorrecto: la información requerida no se halla en el mismo campo visual. Uno de los de más aceite (3,3% de grasa) y poder energético (50 calorías cada cien gramos). El único con aceite de girasol (lo tiene también de oliva, pero en cantidad ínfima). El más salado (1,2% de sal). El único con gluten (añade pan). **En cata** logra 5 puntos: gusta por su “cremosidad” y “sabor”; pero es criticado por “saber mucho a tomate” y “ser muy espeso”.



### KAIKU “Gazpacho”

Sale a 2,49 euros el litro.

Brik de 1 litro, necesita refrigeración. Incumple la norma de etiquetado: atribuye a su producto como especiales propiedades (“100% Natural”) que todos los gazpachos comparten. El de menos carbohidratos (3,4%) y uno de los menos energéticos (35 calorías cada cien gramos). Con aceite de oliva. **En cata** consigue 4,6 puntos y se sitúa entre los peor valorados: gusta su “color” y “cuerpo”, y es criticado por “agrio” y “salado” y por su “olor”.

## Estado higiénico-sanitario

Los gazpachos pasterizados (no se elimina toda su carga microbiológica) necesitan frío para su conservación, mientras que los esterilizados (se destruyen todos los microorganismos) tienen una vida útil más prolongada y pueden conservarse a temperatura ambiente. En las muestras pasterizadas se buscaron Coliformes, E.coli, S.aureus, Salmonella, Listeria monocitogénes y aerobios, mientras que en las esterilizadas el análisis consistió en un control de esterilidad. La única irregularidad se detectó en Alecosor, cuyo recuento en aerobios era superior al permitido por la norma de comida preparada esterilizada. Por la exigua cantidad de aerobios, este problema no representa riesgo para el consumidor, pero al tratarse de un producto de larga vida útil (varios años) y conservarse a temperatura ambiente, esa flora bacteriana podría proliferar y convertirse en un problema de mayor relevancia sanitaria. ◀



### ALVALLE "Gazpacho"

Sale a 3,29 euros el litro.

Brik de 1 litro, necesita refrigeración. Con aceite de oliva.

**En cata**, con 6,3 puntos, es uno de los preferidos: gusta por su "sabor a gazpacho", "conjunción de ingredientes", "cremosidad" y "color"; pero es criticado por "poco color", "sabor fuerte" y "olor".



### ALECOSOR "Gazpacho"

Sale a 5,60 euros el litro, el más caro.

Botella de cristal de 500 ml, no necesita refrigeración, puede conservarse a temperatura ambiente. Se declara ecológico. Etiquetado incorrecto: la información requerida no se halla en el mismo campo visual. Más aerobios de lo permitido (calidad microbiológica, fuera de norma), si bien esta contaminación no pone en peligro la salud de quien consume el producto. El de más aceite (un 4,4% de grasa) y el más energético (61 calorías cada cien gramos). Con aceite de oliva.

**En cata** logra 3,5 puntos y se sitúa entre los peor valorados: gusta su "cremosidad" pero es criticado por "sabor raro, no a gazpacho" y por "estar muy licuado".

## En Síntesis

- + **Se han analizado 6 muestras de gazpacho, tres de las cuales pueden conservarse a temperatura ambiente mientras que las otras necesitan refrigeración. Formatos, entre medio litro y un litro; y los envases, frascos de vidrio y briks. Los precios, entre 2,12 euros/litro (Gallina Blanca) y 5,60 euros/litro (Alecosor); la media, poco más de 3 euros por litro.**
- + **Son una sopa compuesta fundamentalmente por agua (el 90% del producto), hortalizas –tomate, pepino, pimientos, ajo, cebolla...- y aceite.**
- + **Ricos en vitaminas y minerales, y pobres en carbohidratos y proteínas, son un plato muy poco energético: tres muestras aportan en torno a 30 calorías cada cien gramos, dos entre 40 y 50 calorías y una, 60 calorías cada cien gramos.**
- + **Cinco de los seis gazpachos emplean aceite de oliva, y Mamía utiliza girasol y una cantidad ínfima de oliva. Al contener pan, Mamia es el único no apto para celíacos.**
- + **El de más aceite (y más calórico) fue Alecosor (4,4% de grasa) y el de menos, Gallina Blanca (1%).**
- + **Don Simón, Alvalle, Alecosor y Kaiku se bastan con un 0,8% de sal, mientras que Alecosor emplea un 1,2% de este condimento y Gallina Blanca un 1%.**
- + **El estado higiénico-sanitario de Mamía incumple la norma al ser su recuento en aerobios superior al permitido en alimentos esterilizados. Pero es un problema que no repercute en la salud de quien consume el producto.**
- + **Los resultados de la cata situaron como mejores a Don Simón (6,1 puntos) y Alvalle (6,3) y a Kaiku (4,6) y Alecosor (3,5 puntos) como los peor valorados.**
- + **La mejor relación calidad-precio es el gazpacho Don Simón, uno de los mejores en la cata, con un ajustado precio (2,90 euros/ kilo) y un modesto aporte energético (32 calorías cada cien gramos). Otra opción interesante: Gallina Blanca, el más barato (2,12 euros/kilo), con valoración intermedia en la cata y, al estar esterilizado, se puede conservar a temperatura ambiente hasta el momento de la apertura.**

