



OILO SALDAK: LIKIDOAK ETA DESHIDRATATUAK

## Koskor deshidratatuz egindako saldak likidoen antzekoak dira, eta askoz merkeagoak

ELIKADURA IKUSPEGITIK ANTZEKOAK DIRA. DESHIDRATATUAK EZ DIRA GAZIAGOAK, BAINA GEHIGARRIAK DITUZTE, SALDA LIKIDOEK EZ BEZALA. DASTATZE PROBAN, JENDEARI GEHIAGO GUSTATU ZAIZKIO DESHIDRATATUAK

Zazpi oilo salda aztertu ditugu, barazki eta guzti datozenak. Horietako hiru pastilla deshidratatuak izan dira (Knorr, Avecrem eta Maggi), kartoizko ontzietan merkatatuak. Beste laurak (Knorr, Gallina Blanca, Aneto eta Don Simón), UHT salda likidoak izan dira, litro bateko brik ontzietan saltzen dituztenak. Hozkailutik kanpo eduki daitezke guztiak ere zenbait hilabetez, baina behin irekita, likidoak hozkailuan sartu behar dira, eta lau egunen buruan jan, gehienez ere. Guztiak bere horretan har daitezke, salda hartzen den bezala, baina beste zenbait jaki

ri zaporea emateko ere erabiltzen dira: arroza, pasta, salt-sak... Elikadura ikuspegitik interes gutxi dute eta gazi samarrak dira. Deshidratatuek gehigarri asko dituzte, zapore-emaileak, batik bat.

Bi salda moten prezioa eta elikadura ezaugarriak alderatzeko, lehenik kalkulatu dugu zenbat kostako litzatekeen salda litro bat egitea pastilla deshidratatuekin (bi pastilla erabiltzeko esaten dute ekoizle guztiek). Alde izugarria dago: pastilla deshidratatuekin salda litro bat egitea 0,20 euro kostatzen da, batez beste, eta brik ontzietan datozen salden litroak, batez beste, 2,02 euro balio du, hamar halako. Maggi deshidratatua da saldarik merkeena guztietan (0,13 euro litroak). Garestiena, berriz, Aneto etxeko salda likidoa da (3,3 euro); Maggi etxekoak halako 25 balio du, eta deshidratatuen batez bestekoak halako 13. Gallina Blanca-k (1,71 euro) eta Don Simón-ek (1,56 euro) ia Anetoren erdia balio dute, baina horiek ere askoz garestiagoak dira deshidratatuak baino.

Zazpi saldetatik hiruk ez dute betetzen etiketen araudia: Don Simón eta Gallina Blanca likidoek irudien bidez ematen dute osagaien berri, eta ez dute esaten zein kopurutan

PRODUKTUA	KNORR	AVECREM (Gallina Blanca)	MAGGI	KNORR	GALLINA BLANCA	ANETO	DON SIMÓN
Salgaiaren izena	Oilasko salda deshidratatua barazkiekin	Oilasko salda, produktu deshidratatua	Oilasko salda deshidratatua	Amonaren salda oilasko barazkiekin	Hau da oilasko salda	Oilasko salda	Oilasko salda Jabugoko urdaiazpikoarekin
Elikadura aipamenak	"% 30 gatza", "Kontserbagarririk gabea"	-	-	"Gantz gutxiago, zapore gehiago", "zapore eta usain bete-beteak, kontserbagarririk eta koloragarririk gabe"	"Gantz gutxiago", "% 0,3 soilik du koipekia"	-	"Gantz gutxiago"
Formatua	12 pastilla (120g)	12 pastilla (120g)	24 pastilla (252g)	Litro bateko brik ontzia	Litro bateko brik ontzia	Litro bateko brik ontzia	Litro bateko brik ontzia
Prezioa (euro litroko) <sup>1</sup>	0,23 (2 pastilla)	0,24 (2 pastilla)	0,13 (2 pastilla)	1,59			
	1,48	1,71	3,30				
Etiketa	Ongi emana	Gaizki emana	Ongi emana	Ongi emana	Gaizki emana	Ongi emana	Gaizki emana
Proteina (g/100ml)	0,4	0,2	0,3	1	0,2	0,8	0,3
Nitrogenoa, guztira (mg/litro) <sup>2</sup>	640	320	480	1600	320	1280	480
Gantza (g/100 ml)	0,3	0,2	0,1	0,5	0,6	0,3	0,3
Karbohidratoak (g/100 ml)	0,5	0,4	0,5	0,1	0,1	0	1
Kaloriak (kal/100 ml)	6,3	4,2	4,1	8,9	6,6	5,9	7,9
Sodioa (g/100 ml)	0,3	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,3
Gatza (g/100 ml)	0,7	1	1,1	0,9	1,1	0,7	0,9
Glutamatoa (g/100 ml) <sup>3</sup>	0,11	0,11	0,10	Ez dauka	Ez dauka	Ez dauka	Ez dauka
Osagai lodigarriak	Patata almidoia Legamia estraktua	Gari almidoia Arto almidoia	Maltodextrina	Arto almidoia Legamia estraktua	Legamia estraktua	Ez dauka	Arto fekula
Lurrintzaileak	Baditu	Baditu	Baditu	Baditu	Baditu	Ez ditu	Baditu
Glutena <sup>4</sup>	Badu	Badu	Ez du	Ez du	Ez du	Ez du	Ez du
Dastatze proba (1etik 9ra)	6,5	5,6	6,3	5,9	5,2	5,3	3,7

(1) **Prezioa:** Salda deshidratatuetan, bi pastillaren prezioa eman dugu, kopuru horixe behar baita litro bat salda egiteko. (2) **Nitrogenoa, guztira:** Proteinen egituraren ageri den atomoa da. Elikagaietan, oro har, 6,25ekin biderkatzen da, eta horrela lortzen da jakitea zenbat proteina dituen. Saldak zenbat proteina duen adierazten du, eta, ondorioz, zenbat oilasko. (3) **Glutamatoa:** Zapore-emailea da gehigarri hau; indartu egiten du jakien zaporea, eta gazi ukitua areagotzen du. (4) **Glutena:** Proteina nahastura bat da, eta labore irinek izaten dute, besteak beste, gariak, zekaleak, oloak eta sorgo edo basarriak. Zenbait pertsonari eritasun zeliakoa eragiten die.

■ Salda deshidratatuak  
■ Salda Likidoak

dauzkaten osagai horiek; Avecrem-ek glutena dauka –oso-oso gutxi-, baina etiketan ez du deus esaten. Zazpi saldek erakusten dute zer elikadura osaera duten, eta eskertzekoa da hori, arauak ez baititu behartzen. Analisi mikrobiologikoa eginda, ikusi dugu osasun eta higie egoera egokia dutela zazpi saldek, eta hori ere pentsatzekoa zen, salda deshidratatuek oso hezetasun gutxi dutelako, eta likidoak, berriz, esterilizatze prozesua (UHT) pasatu dutelako mikroorganismo guztiak desagerrarazteko. GEO proba ere egin diegu salda guztiei, genetikoki eraldatutako organismoak ba ote duten ikusteko, eta guztiek gainditu dute proba (beraz, ez daukate osagai transgenikorik).

### BATERE ELIKATZEN OTE DUTE SALDA HAUEK?

Oso elikagai gutxi daukate (proteinak, % 0,6 batez beste; gantzak % 0,3; eta karbohidratoak, % 0,4), eta kopuruak ez dira askorik aldatzen batetik bestera. Kaloriak ere ez daukate askoz gehiago: batez beste, 6 kaloria 100 mililitroko. Katilu bete saldak 200 mililitro ditu, eta, batez besteko kalkulua eginda, elikagai hauek emango lizkigu-

ke: proteina gramo bat, karbohidrato gramo bat, gramo erdi gantz eta 14 kaloria. Salda likidoak, oro har, deshidratatuek baino proteina gehixeago dituzte, eta karbohidrato gutxiago; kaloria kopurua, berriz, antzekoa. Gatza ere antzera dute batzuek eta besteek, % 0,9 batez beste; ez da gutxi, baina ezin da jo gehiegizkotzat ere (elikagai bategatz gehiegi duela esateko, % 1,5 eduki behar du).

Dastatze proban, denek lortu dute emaitza apala baina deshidratatuek hobea. Maggi (6,3 puntu) eta Knorr (6,5 puntu) etxeko koskorrekin egindako saldek lortu dute emaitza onena, eta kaskarra, berriz, Don Simón (3,7 puntu) eta Aneto (5,3 puntu) salda likidoak; gainerakoak, tartean geratu dira. Dastatze proban emaitza onena lortu duten bi saldak dira guztietan merkeenak, eta gehigarri zapore-emailek gehien ere horiek dute. Aneto etxekoak, berriz, garestiena izan arren eta salda natural bakarra (ez du gehigarririk, ez lurrintzailek eta lodigarriak), jendea ez zaio askorik gustatu, eta atze samarrean geratu da. Emaitza horiek ikusita, kalitate-prezioetan, Knorr deshidratatua da aukerarik onena: jendea gehien gustatu zaionetakoa, merkeenetakoa (0,23 euro litroko), eta gatza >

## DASTATZE PROBAN EMAITZA TXARRENA, SALDA GARESTIENAK LORTU DU, GEHIGARRIRIK EZ DUENAK

neurrian duenetakoa (% 0,7). Maggi deshidratatua ere aukera ona da: guztietan merkeena da (0,13 euro litroa), baina, zenbait koloragarri eta gehigarri ditu. Salda likidoetan, Knorr etxekoak kalitate-prezio onena: merkeena da, eta jendeari gehien gustatu zaiona likidoen artean.

### HARAGIRIK BADUTE?

Proteina gehien eta beraz hegazti haragi gehien duen salda (1 g/10 ml) Knorr likidoa da, eta gutxien dutenak, berriz, Gallina Blanca-ren biak (0,2 g/100 ml). Don Simón etxeko salda likidoak esaten du Jabugoko urdaiazpikoa duela, eta Avecrem etxekoak, urdaiazpiko egosia, baina proteina gutxien dituztenen artean daude. Aneto likidoak dio "Oilategiko ¼ oilasko freskoa (% 22)" erabili duela, baina oso proteina gutxi ditu: 0,3 g/100 ml. Saldek hegazti haragia eduki dezaten, gutxieneko kopuru bat ezartzen du arauak, eta hori kalkulatzeko, nitrogeno kopurua neurtzen da Gure azterketak erakutsi du haragi gutxien dutenek ere arauak ezartzen duena baino gehiago dutela. Hegazti haragia ez ezik, arauak onartzen du beste osagai hauek ere erabiltzea: "hegazti gantza, hegazti errai freskoak edo hegazti haragiaren estraktua".

Oso gantza gutxi dute salda hauek, % 0,3 baino ez batez beste (0,3 g/100 ml). Salda likidoek gehiago daukate, deshidratatuek baino (0,4 g/100 ml, deshidratatuen bi halako). Gallina Blanca likidoak eta Don Simón-ek honako aipamen hau dakarte, "gantz gutxikoa", baina, egia esan, guk aztertu ditugun guztiek daukate gantz gutxi. Eta karbohidratoak ere, oso gutxi. Batez beste, % 0,4 eta gehien dituenak ere gramo bat dauka 100 ml bakoitzeko. Aneto da karbohidratotik gabeko bakarra, ez duelako lodigarri-

## Banan-Bana

## 7 ZAPI OILASKO SALDA

### SALDA DESHIDRATATUAK (koskorak, pastillak)



#### KNORR "Oilasko salda deshidratatua barazkiekin"

ELIKADURA AIPAMENAK: "-% 30 gantza", "Kontserbagarririk gabea".

12 pastilla, 120 gramo. **Salda litroa 0,23 euroan** ateratzen da (bi pastilla bota behar dira).

**Kalitate-prezioetan, hau da onena.**

Gantz gutxien duenetakoa (% 0,7 soilik; beste bi salda % 1,1era iristen dira). Azukrea erantsia. Glutena du, eta etiketan jakinarazten du. Patata almidoia eta legamia estraktua erabiltzen ditu lodigarri. Lurrintzaileak ditu erantsita.

**GEHIGARRIAK:** hiru zapore-emaile ditu, glutamatoa, besteak beste (0,11 g/100 ml, arauak onartzen duen kopurua baino hamar aldiz gutxiago). Azido zitrikoa duen bakarra da.

**Dastatze proban** 6,5 puntu lortu ditu, jendeari gehien gustatu zaiona. "Koloroa" izan dute atsegina, baina "gantz gehiegi" duela esan dute, eta "meheegia" dela.



#### MAGGI "Oilasko salda deshidratatua"

24 pastilla, 252 gramo. **Salda litroa 0,13 euroan** ateratzen da (bi pastilla bota behar dira). Hau da guztietan merkeena. Aintzat hartzeko moduko aukera da hau. Gehigarri gehitxo dauka.

Gantz gehien duenetakoa da (% 1,1 dauka gantza, eta elikagai batek gantz gehiegi duela esateko, % 1,5 eduki behar du, edo hortik gora). Sodioa ere gehien duenetakoa da (% 0,4). Gantza gutxien duena (0,1 g/100 ml). Maltodextrina erabiltzen du saldaren lodigarri. Lurrintzaileak ditu erantsita.

**GEHIGARRIAK:** lau zapore-emaile erabiltzen ditu, glutamatoa horien artean (0,10 g ditu 100 ml bakoitzeko, arauak onartzen duen kopurua baino hamar aldiz gutxiago). Herdoilaren aurkakoak dituen bakarra da (BHA edo butilhidroxianisola eta propil galatoa). Koloragarriak ere baditu (naturalak).

**Dastatze proban** 6,3 puntu lortu ditu (bigarren geratu da). "Zaporea" eta "koloroa" gustatu zaizkie dastatzaileei, baina "meheegia" iruditu zaie.



#### AVECREM (Gallina Blanca) "Oilasko salda, produktu deshidratatua"

12 pastilla, 120 gramo. **Salda litroa 0,24 euroan** ateratzen da (bi pastilla bota behar dira).

**ETIKETA GAIZKI EMANA DU:** glutena du (oso-oso gutxi, hala ere: 50 zati milioiko), eta etiketan ez du deus esaten.

Saldarik gehienek baino gantz gehiago du (% 1), eta proteina gutxiago (% 0,2), nahiz eta esaten duen urdaiazpiko egosia ere badaramala oilasko haragiaz gain. Sodio gehien duenetakoa da (% 0,4). Etiketan nabarmentzen da oliba olio duela, baina oso-oso gutxi dauka. Gari almidoia eta artoa erabiltzen ditu lodigarri. Lurrintzaileak ditu erantsita.

**GEHIGARRIAK:** bakarra erabiltzen du, glutamatoa, zapore gehiago emateko (0,11 g ditu 100 ml bakoitzeko, arauak onartzen duen kopurua baino hamar aldiz gutxiago).

**Dastatze proban** 5,6 puntu lortu ditu. Alderdi bakar bat ere ez diote nabarmendu, eta txarrik ere ez diote ezer berezirik antzeman.



#### KNORR "Amonaren salda, oilaskoa barazkiekin"

ELIKADURA AIPAMENAK: "Gantz gutxiagorekin eta zapore gehiagorekin", "Zapore eta usain bete-betetik, kontserbagarririk eta koloragarrikerik gabea".

Litroko brik ontzia. **1,48 euro balio du litroak**, merkeena likidoen artean. Salda likidoa nahiago dutenek, hauxe dute aukerarik onena.

**ETIKETA ARAUA ERRESPELATUZ, BAINA HOBE EMAN ZEZAKEEN:** "Gantz gutxiagorekin" esatea nahasgarria da, salda hauek guztiek oso gantz gutxi baitute. Gehien duena % 0,6ra iristen da, eta Knorr-ek % 05 dauka; gainera, beste sei saldetatik, bostek daukate gantza % 0,5 baino gutxiago, eta bada bat % 0,1 duena. Horrez gain, olio birjina estra erabiltzen duela ageri da etiketan, irudien bidez, eta olio mota hori % 0,2 baino ez da. Proteina gehien duena (% 1, beraz, oilasko haragi gehien daukana), eta gantza ere gehien duenetakoa da (% 0,5). Gantza (% 0,9) eta sodioa (% 0,3) gainerakoek bezalatsu. Azukrea, erantsia. Gari almidoia eta legamia estraktua erabiltzen ditu lodigarri (baina karbohidratoak % 0,1 soilik dituzte, ez ditu edukiko kopuru handian). Lurrintzaileak ditu erantsita.

**Ez du GEHIGARRIRIK**, beste hiru salda likidoek bezala.

**Dastatze proban** 5,9 puntu lortu ditu. "Zapore naturala" duela esan du jendeak.



#### GALLINA BLANCA "Hau da oilasko salda"

ELIKAGAI AIPAMENAK: "Gantz gutxikoa", "% 0,3 soilik du koipekia".

Litroko brik ontzian dator. **1,71 euro balio du litroak**.

**ETIKETA GAIZKI EMANA DU:** irudien bidez adierazten du zein osagai dituen, baina ez du esaten bakoitzetik zenbat.

Gantz gehien duenetakoa (% 1,1), proteina gutxien (% 0,2) eta gantz gehien (% 0,6). Txerri gantza erabiltzen duen bakarra.

Legamia estraktua erabiltzen du lodigarri (baina oso gutxi, karbohidratoak % 0,1 baizik ez dauka eta). Lurrintzaileak dauka erantsita.

**Ez du GEHIGARRIRIK**, beste hiru salda likidoek bezala.

**Dastatze proban** 5,2 puntu lortu ditu: "usaina" eta "koipe ukitua" gustatu zaizkie jendeari, baina ez "koloroa".



#### ANETO "Oilasko salda"

Glutenik ez duela esaten du, baina azterketak beste-rik erakutsi du.

Litroko brik ontzian dator. **3,30 euro balio du litroak**, eta besteak baino askoz garestiagoa da. Guztietan naturalena, baina dastatze proban nahiko emaitza apala eman du. Proteina gehien duenetakoa da (% 0,8) eta gantz gutxien (% 0,7). Lodigarrikerik erabiltzen ez duen bakarra da (ez du karbohidratotik batere), eta lurrintzailekerik ere ez.

**Ez du GEHIGARRIRIK**, beste hiru salda likidoek bezala.

**Dastatze proban**, 5,3 puntu lortu ditu: jendeari "usaina" gustatu zaio, baina ez koloroa ("argia" iruditu zaie).

#### DON SIMÓN "Oilasko salda, Jabugoko urdaiazpikoarekin"

ELIKADURA AIPAMENAK: "Gantz gutxikoa"

Litroko brik ontzian dator. **1,59 euro balio du litroak**.

**ETIKETA GAIZKI EMANA DU:** irudien bidez adierazten ditu osagaiak baina bakoitzetik zenbat duen esan gabe. Izena, pisu garbia eta kontsumo data ez datoz gainerako aipamenean eremu berean. Etiketak esan arren apenas dauka oliba oliorik. Proteina gutxi (% 0,3 nahiz eta Jabugoko urdaiazpikoa duela esan), eta karbohidrato kopurua ere nabarmentzeko modukoa dauka: % 1 dauka, eta beste hiru salda likidoek, berriz, % 0,1 gehienez. Gantz kopuruan, erdi parean (% 0,9). Arto fekula erabiltzen du lodigarri (dezente, horren adierazgarri da karbohidratoen kopurua, % 1eko). Lurrintzaileak dauka erantsita. Ez du gehigarrikerik, beste hiru salda likidoek bezala.

**Dastatze proban** 3,7 puntu lortu ditu, eta beste guztien atzetik geratu da: "usaina" atsegina izan du jendeak, baina "zapore gutxi" antzeman dio.