



6 IBERIAR URDAIAZPIKOREN XERRAK AZTERTU DITUGU

## Ez dago alderik ezkurretik pentsura

EZKUR URDAIAZPIKOAK PENTSU URDAIAZPIKOAK HALAKO BI BALIO DU; GANTZ GEHIAGO DU, ETA GEHIGARRIRIK EZ DIOTE ERANSTEN, BAINA HORREZ GAIN, EZ DA ALDERIK AGERTU EZ DASTATZE PROBAN, EZ ELIKADURA OSAERAN

Sei urdaiazpikoren xerrak aztertu ditugu, guztiak ere iberiar arrazako txerrienak. Montaraz etxeokak dio ezkur urdaiazpikoa dela (ezkurrez eta larreetako bazkaz soilik hazitako txerrietik lortu dutela), eta beste hiruk diote (Iglesias, Ibérico Sierra de Azuaga eta Navidul etxeokak) pentsu urdaiazpikoa dela; alegia, pentsuarekin gizendutako txerriarena. Beste bi etxeetakoek, Iberjabug eta Matorral-ek, berriz, ez dute adierazi zer urdaiazpiko mota den eta zerekin hazi dituzten txerriak, eta, beraz, pentsatzekoa da apalenak izango direlako, pentsu urdaiazpikoak. Txerriak jan duenaren arabera sailkapenak beste maila bat ere badu: pentsuz osatua esaten zaio urdaiazpiko horri (ezkurra eta larreetako bazka jaten duten txerrien elikadura pentsuz osatzen dutelako).

Guk aztertu ditugun urdaiazpikoak xerratan etorri dira; Iberjabug etxeokoa 90 gramoko ontzian, Navidul 80 gramokoan, Matorral 125 gramokoan eta beste hirurak 100 gramokoan. Lau hutsean ontziratuta; Navidul eta Iglesias etxeokak, berriz, babes atmosferan ontziratuta.

Iberiar produktuek arau berria bete behar dute 2007ko azaroaren 4a ezker (RD 1469/2007), baina hori baino lehenago jaio diren txerrietatik lortzen diren jakiek nahikoa dute araudi zaharra betetzearekin produktu guztiak agortu arte. Guk aztertu ditugun seirak araudi zaharrari jarraituz merkaturatu dituzte, eta guk ere horri begira aztertu ditugu. Araudi berriaren asmoa da behin betiko ezarri

ahal izatea zein diren iberiar txerrietatik lortzen diren produktuen kalitate ezaugarriak, hartara inork ez dezan iruzurrik egin, eta agintariek kontrol tresnak eduki ditzaten. Gainera, produkzio eredu tradizionala babestu nahi da, iberiar txerriari eta larre ekosistemari lotua, horrexek ematen baitio kalitatea produktuari eta iraunkortasuna abelazkuntza mota tradizional horri. Txerriak jaten duenaren arabera, hiru kalitate maila egon izan dira orain arte: Ezkur urdaiazpikoa edo Mendi-bazkalekuetan amaitutako txerriena (bazkalekuetako baliabide naturalekin hazitako txerriena); Pentsuz osatutako edo Pentsuz amaitutako txerrien urdaiazpikoa (larreetan hazitako txerriena, baina azken boladan pentsua ematen diete); eta Pentsu urdaiazpikoa (ustiategi intentsiboetan pentsu hutsez hazten dituzte txerriena). Araudi berriak, ordea, laugarren maila bat jarri du: Landako pentsu urdaiazpikoa (txerriak pentsuz hazten dituzte, baina landarediaz inguratutako eremuetan, ariketa egin dezaten)

### ONDORIOAK

Aztertu dugun ezkur urdaiazpiko bakarrak, Montaraz etxeokak, alegia, ez du emaitza hobea lortu dastatze proban, eta elikadura osaeran ere ez du erakutsi alde handirik pentsua janez hazi diren txerrien urdaiazpikoekin, nahiz eta horiek baino dezente garestiagoa izan (100 gramo, 13 euro eta besteenak, berriz, 6, 5 eta 7 euro artean dabilta). Hori bai, gehigarriak erantsi ez dizkioten baka-

	IBÉRICO SIERRA DE AZUAGA	IGLESIAS	NAVIDUL	MATORRAL	IBERJABUJ	MONTARAZ
Salgaiaren izena	Pentsu urdaiazpiko iberiarra	Pentsu urdaiazpiko iberiarra	Pentsu urdaiazpiko iberiarra	Iberiar urdaiazpikoa	Iberiar urdaiazpikoa	Ezku urdaiazpiko iberiarra
Prezioa (euroa/100g)	6,05	6,05	7,5	6,86	6,22	13,22
Hezetasuna (%)	39	41	39	34	38	33
Proteinak (%)	23	32	28	27	29	27
Gantza (%)	28	20,5	24	34	29	34
Gant saturatuak (%)	39	39	39	40	40	39
Grasa monosaturatugabeak (%)	54	54	55	54	53	54
Oleikoa (%) <sup>1</sup>	51	51	51	51	50	51
Grasa polisaturatugabeak (%)	6,6	6,8	6,2	6,4	6,6	6,9
Kaloriak (Kal/100g)	344	312	331	413	373	414
Gatza (g/100g)	5,3	6,6	4,2	4,8	3,8	5
Sodioa (g/100g)	2,1	2,6	1,7	1,9	1,5	2
Nitratoak (ppm) <sup>2</sup>	70	55	40	15	15	Ez ditugu aurkitu
Nitritoak (ppm) <sup>3</sup>	<5	<5	<5	<5	<5	<5
Dastatze proba (1etik 9ra)	6,4	5,9	6,6	6,6	5,9	6,1

(1) Oleikoa: Gantz azido monosaturatugabea da; iberiar txerrietan ohikoa izaten da. (2) Nitratoak: Kontserbagarria da, eta 250 zati milioiko (z/m) muga gainditzen ez badu, onargarria da. (3) Nitritoak: da, eta 100 zati milioiko (z/m) muga gainditzen ez badu, onargarria da.

rra da, eta gantz gehien duenetakoa, % 34 (gainerako bostetatik lauk, % 20 eta 27 artean daukate gantza).

Montaraz, Iberiabug eta Matorral etxeek ez dute etiketa araua betetzen; iberiar urdaiazpikoek azterketa bat igaro behar baitute egiaztatzeko ea betetzen dituzten iberiar produktuen kalitate arauak, eta proba gainditu badute, halaxe adierazten du etiketa batean azterketa hori egin duen enpresak ("Halako enpresaren Egiaztagiriarekin" edo antzeko zerbait jarri behar dute). Hiru horiek, ordea, ez dakarte halako aipamenik. Analisi mikrobiologikoa, berriz, guztiak gainditu dute, eta, beraz, osasun eta higiene ikuspegitik egokiak dira. Transgenikoen analisisian halako osagaririk ez da agertu.

Dastatze proban ia ez da alderik izan guk neurtu ditugun alderdietan: itxura, usaina, zaporea, murtxikatzerakoan sortzen duen sentsazioa eta amaieran uzten duen zaporea. Harrigarria gertatu da ezkur urdaiazpiko bakarra ez ezertan nabarmentzea eta oharkabean pasatzea. Emaitzak oso antzekoak izan dira guztietan: 5,9 puntu lortu ditu Iglesias etxeokak eta 6,6 puntu Matorral eta Navidul etxeokak.

Kalitate-prezioetan, Sierra de Azuaga gailendu da, urdaiazpikorik merkeenetakoa (6,05 euro balio dute 100 gramok). Elikadura osaerari erreparatuta, erdi parean geratu da, etiketak ongi emanak ditu, eta dastatze proban, beste batzuek baino emaitza hobea lortu du.

### GAZIA ETA GANTZATSUA

Elikadura ikuspegia aintzat hartzen badugu, elikagai ondua da urdaiazpikoa. Gatz asko izaten du (% 4 gutxien izan duenak eta % 6,5 baino gehiago gehien izan duenak) eta sodioa ere bai (% 1,5etik % 2,5 artean). Gatzak deshidratatu egiten du, kontserbatzen laguntzen du eta zaporea areagotzen. Jaki batek guri komeni baino gatz gehiago duela esateko, % 1,5etik gora izan behar du gatz eta % 0,6tik gora sodioa. Iberiar urdaiazpikoa, beraz, gaziegia da maiz jateko, eta ez zaie komeni hipertentsioa dutenei, bihotzeko edo giltzurrunetako arazoak dituztenei edo gatzik gabeko jakiak jan behar dituztenei. Kaloria asko ditu (310 eta 415 artean, ehun gramo bakoitzeko), eta gantzatsua da (% 20 eta 34 artean du gantza), baina ezin da esan kaltegarria dela, bihotzarentzat onak diren gantzak baititu nagusi, azido oleikoa, batik bat. Oleiko ugari ematen duten jakiak lagungarri dira kolesterol osoa eta kolesterol txarra (LDL) jaisteko eta kolesterol ona (cHDL) igotzeko, eta, gainera, gaixotasun kardiobaskularretatik babesten gaituzte. Elikagai gutxi daude iberiar urdaiazpikoak adina oleiko dituztenak (oliba olioak soilik ditu gehiago). Gantz saturatuak -kaltegarrienak- neurrian dauzkate, eta denek berdintsu proportzioan: gantz guztia- ren % 30 eta 40 artean. Espero izatekoa zen Montaraz etxeok urdaiazpikoak oleiko kontzentrazioa handiagoa izango zuela, ezkur urdaiazpikoa delako, eta ezkurak ugari dituelako oleikoak, baina gure azterketak ez du era- >



Sei urdaiazpiko aztertu eta hiru etiketa aurkitu ditugu gaizki emanak



kutsi halakorik. Hortik, hala ere, ezin da ondorioztatu ez dela ezkur urdaiazpikoa: egungo araudiak (2001) zehazten du zenbat gantz azido behar lituzketen urdaiazpikoek, mailaren eta txerrien elikaduraren arabera, eta Montaraz etxeakoak ez luke beteko, baina analisi hori haragi freskoarekin egin beharra dago, eta guk produktu ondua aztertu dugu eta hor, larruazalpeko gantza ez ezik, muskulubarnekoa ere ageri da. Bestetik esan beharra dago arau berriarekin gantz azidoen proportzioak aurki utziko diola kalitate irizpide izateari alde eta desadostasun handiak egon izan baitira analisi metodoetan; aurrerantzean, ziurtagiriak ematen dituzten erakunde azterketek soilik balioko dute. Gainera, iberiar txerriak pentsuarekin hazten dituzten ekoizleek oleiko ugari dituzten gantz azidoak erabiltzen dituzte pentsuan, eta, ondorioz, gerta daiteke horrexegatik agertzea gantz azido horiek ohi baino ugariago (ia ezkur urdaiazpikoen maila berean). Iberiar urdaiazpikoak, bestalde, 70 mg kolesterolo dituzte 100 gramo bakoitzeko, oilasko paparrak adina.

### KARBOHIDRATORIK EZ BATERE

Proteinak ere ugari ditu iberiar urdaiazpikoak (% 23tik 32ra bitarte), eta, gainera, kalitate biologiko bikainekoak. Karbohidratorik ez dute, ostera (% 0 eman dute guztiek). Ez dugu alde handirik antzeman sei etxeen elikadura osakeran, eta, segur aski, emaitzarik gehienak aldatu egingo ziratekeen beste ontzi edo xerra batzuk aztertu izan bagenitu, urdaiazpikoa produktu bizia baita, eta bere bilakaerari jarraitzen dio merkaturatu eta gero ere.

Urdaiazpikoa txerrikoa denez, tiamina asko samar izaten du (B1 bitamina), eta berdina niiazina (B3 bitamina) eta piridoxina (B6 bitamina). B12 bitamina ere badu. B motako bitamina horiek metabolismoaren fase batean baino ge-

hiagotan parte hartzen dute, eta karbohidratoei, proteinei eta gantzei probetxu ateratzeko orduan ere esku hartzen dute; horrez gain, beharrezko izaten dira antigorputzak eta globulu gorriak sortzeko (biriketarik zeluletara eramaten dute oxigenoa globulu horiek). Urdaiazpiko iberiarrak mineralak ere baditu: potasioa, fosforoa, zinka eta, beste guztien gainetik, sodioa. Hemo burdina ere badu, gorputzak erraz bereganatzen duena.

### GEHIGARRIAK ERE BAI?

Ezkur urdaiazpikoak ezik besteek gehigarriak ere badituzte. Gatza ez ezik, substantzia nitrifikatzaileak ere erabiltzen dituzte (nitratoak eta nitritoak), azukre pixka bat eta beste gehigarri baimendu batzuk ere bai, herdoilaren aurkakoak eta azidotasuna doitzekoak; zenbaitetan. Gure neurketetan, nitrato eta nitriko kopuru egokiak agertu dira. Jaki onduetan eta beste haragi produktu batzuetan erabiltzen dituzte nitrato eta nitrikoak, eragotzi egiten baitute Clostridium botulinum bakterioa haz dadin (toxina botuliniko arriskutsua). Gainera, kolore gorri ilunkara dotore hori ematen diete elikagai onduen, eta usaina ematen ere laguntzen dute. Elikagaien gehigarri gisa nitritoak erabiltzea eztabaidagarria gertatzen da, eta ez da falta horren aurka mintzo denik. Nitritoak nitrosamina bihurtzeko, eta substantzia hori minbizi eragile da. Eraldaketa hori baldintza jakin batzuetan gertatzen da (besteak beste, pH azidoa eta luzaroko beroa behar dira), baina zientzialariak kezkatuta daude. Nitratoak, berriz, nitrito bihurtzeko zenbait mikroorganismoren eraginez (bakterio nitrato-murriztaileak esaten diete). //

## Banan 6 SEI IBERIAR URDAIAZPIKOREN XERRAK



### IBÉRICO SIERRA DE AZUAGA "Pentsu urdaiazpiko iberiarra"

100 gramoko ontzian dator, xerratan.

Prezioa: 6,05 euro ehun gramo. Merkeenetakoa.

Etiketa egoki emana.

Urdaiazpikoaz eta gatzaz gain, azukrea eta gehigarriak ere baditu: E-331 azidotasun-doigarria (sodio zitratoa), E-250 (sodio nitrito) eta E-252 (potasio nitratoa) kontserbagarriak; eta E-301 herdoilaren aurkako (sodio askorbatoa).

Guk aztertu ditugun xerretan, etxe honetakoak izan dira hezeenetakoak (% 39) eta gazietakoak (% 5,3 gatza eta % 2,1 sodioa). Hauek eman dute proteina gutxien (% 23).

Dastatze proban 6,4 puntu. Kolorea gustatu zaio asko jendeari.



### IGLESIAS "Pentsu urdaiazpiko iberiarra"

100 gramoko ontzian dator, xerratan.

Prezioa: 6,05 euro ehun gramo. Merkeenetakoa.

Etiketa egoki emana.

Urdaiazpikoaz eta gatzaz gain, azukrea ere badu (laktosa) eta zenbait gehigarri: E-250 (sodio nitrito) eta E-252 (potasio nitratoa) kontserbagarriak; eta E-301 herdoilaren aurkako (sodio askorbatoa).

Guk aztertutikoen artean, etxe honetakoak izan dira hezeenak (% 41) eta gazienak (% 6,6 gatza eta % 2,6 sodioa). Proteina gehien eman dute (% 32) eta gantza, besteek baino gutxiago (% 20). Berdin kalorietan (312, ehun gramo bakoitzeko).

Dastatze proban 5,9 puntu. "Kolorea" gustatu zaio jendeari, baina ez "gazi puntua".



### MATORRAL "Iberiar urdaiazpikoa"

125 gramoko ontzian dator, xerratan.

Prezioa: 6,86 euro ehun gramo.

Etiketa gaizki emana: ez du esaten zein kalitate maila duen eta urdaiazpikoari zein izen dagokion. Gainera, kalitate ziurtagiria ematen duen enpresaren ikurra eta adierazpena falta ditu. Txerriari jarraipen zorrotza egiten dio enpresa horrek jaiotzen denetik hiltzen duten arte, eta hortik ateratzen den urdaiazpikoaren kalitate bermea ematen du merkaturatzerakoan. Etiketak badu, hala ere, alderdi on bat: elikadura osakeraren berri ematen du.

Urdaiazpikoaz eta gatzaz gain, zenbait gehigarri ere baditu: E-331 azidotasun-doigarria (sodio zitratoa), E-250 (sodio nitrito) eta E-252 (potasio nitratoa) kontserbagarriak; E-300 herdoilaren aurkako (azido askorbatoa).

Aztertu ditugun xerretatik, gantzatsuenetakoa (% 34) eta kaloria gehienekoak (413, ehun gramo bakoitzeko).

Dastatze proban 6,6 puntu. "Zain asko" dituelako gustatu zaio jendeari; alegia, gantz zerrendak eduki dituelako haragian tartekatuta.



### NAVIDUL "Pentsu urdaiazpiko iberiarra"

80 gramoko ontzian dator, xerratan.

Prezioa: 7,5 euro balio ehun gramo. Pentsu urdaiazpikoetan, garestiena.

Etiketa ongi emana.

Urdaiazpikoaz eta gatzaz gain, gehigarriak ere baditu, baina kontserbagarriak soilik: E-250 (sodio nitrito) eta E-252 (potasio nitratoa).

Aztertu ditugun xerretatik, etxe honetakoak izan dira hezeenetakoak (% 39) eta proteina gehien daukatenetakoak (% 28). Gantz gutxi dutenen artean geratu dira (% 24), eta kaloriatan ere, apalenetakoa (331, ehun gramo bakoitzeko). Gatza ere, beste gehienek baino gutxiago eman dute: % 4,2.

Dastatze proban 6,6 puntu. "Kolorea eta dis-tira" gustatu zaizkio jendeari.



### IBERJABUG "Iberiar urdaiazpikoa"

90 gramoko ontzian dator, xerratan.

Prezioa: 6,22 euro ehun gramoek.

Etiketa gaizki emana: ez du esaten zein kalitate maila duen eta urdaiazpikoari zein izen dagokion. Kalitate ziurtagiria ematen duen enpresaren ikurra eta adierazpena falta ditu. Txerriari jarraipen zorrotza egiten dio enpresa horrek eta urdaiazpikoaren kalitate bermea ematen du merkaturatzerakoan.

Urdaiazpikoaz eta gatzaz gain, gehigarriak ere baditu: E-250 (sodio nitrito) eta E-252 (potasio nitratoa) kontserbagarriak, E-300 herdoilaren aurkako (azido askorbatoa).

Urdaiazpiko guztien artean, honek eman du gatz gutxien, % 3,8 (beste lau etxetan, % 5aren inguruan edo goitik ibili dira batzuk, eta beste batek % 6,6 eman du).

Dastatze proban 5,9 puntu lortu ditu: neurtu ditugun alderdi batean ere ez da nabarmendu, eta kritika aipagarriarik ere ez diote egin.



### MONTARAZ "Ezkur urdaiazpiko iberiarra"

100 90 gramoko ontzian dator, xerratan.

Prezioa: 13,22 euro dute ehun gramoek.

Hau izan da seietan garestiena, alde handiarekin, gainera. Jakina, hau bakarria da ezkur urdaiazpikoa (etiketak hala dio).

Etiketa gaizki emana du: kalitate ziurtagiria ematen duen enpresaren ikurra eta adierazpena falta ditu.

Urdaiazpikoa eta gatza, ez du besterik. Batere gehigarriarik gabea da, beste bostak ez bezala. Guk aztertu ditugun xerretatik, etxe honetakoek eman dute hezetan gutxien (% 33); gantza (% 34) eta kaloriak, berriz (414, ehun gramo bakoitzeko), beste gehienek baino gehiago eman dituzte.

Dastatze proban 6,1 puntu: ez da ezertan nabarmendu, eta kritikatu ere ez dute egin.