



8 FLAN AZTERTU DITUGU, 4 ARRAUTZAREKIN EGINAK ETA 4 BANILLAZKOAK

Flan ontziratuak: jogurt batek adina kaloria, baina gehigarri gehiago

ARRAUTZAREKIN EGINAK GARESTIAGOAK DIRA, ETA PROTEINA, GANTZ ETA AZUKRE GEHIXEAGO DUTE BANILLAZKOEK BAINO, ETA LURRIN ETA KOLORAGARRI GUTXIAGO. DASTATZE PROBAN PARETSU IBILI DIRA, BAINA ARRAUTZADUN BAT GAILENDU DA

Arrautzarekin egindako flanek eta banillazkoek esnea dute osagai nagusi, eta horregatik, esnez egindako beste postre batzuen kideko jo daitezke: arrautzesnea, gatzatua, krema katalana, moussea, edo arrozesa. Modu industrialean eginak izaten dira flan horiek, eta etxekoekin berdin-berdinak ez izan arren, esne-postre eroso eta gustagarriak dira, gozo ukitukoak (ausarki eranstean diete azukrea). Arrautzaz egindakoetan, esnearen ondotik, arrautza izan da osagai nagusia, eta banillazkoetan, berriz, azukrea. Jende askok kontsumitzen ditu halako flanak, baina ez daukate inolako ekoizpen-araudirik.

CONSUMER EROSKI-k zortzi flan eraman ditu laborategira, eta dastatze proba ere igaroarazi die. Danet, Dhul, La Lechera eta Pascual etxekoak izan dira flanak, lau arrautzaz eginak eta lau banillazkoak. Lau flaneko paketetan saltzen dituzte, eta flan bakoitzak 100 eta 110 gramo artean ditu. Guztiak hala etorri dira, Dhull etxeko banillazkoa izan ezik (500 gramoko ontzia du). Arrautzaz egindako flanak garestiagoak dira; batez beste, 3,93 euro balio du kiloak, eta banillazkoetan, berriz, 2,99 euro. Etiketa gaizki emana dute hiruk, eta ez dute araua betetzen: irudien bidez ematen dute esnearen berri, baina ez dute zehazten zer kopurutan daukaten. Bestelako ondorioen artean, hauek dira aipagarrienak: zortzi flanak osasun eta higie egoera onean egon dira eta transgenikorik ez dute eduki.

ARRAUTZADUN FLANAK

BANILLAZKO FLANAK

MARKA	ARRAUTZADUN FLANAK				BANILLAZKO FLANAK			
	Danet	Dhul	La Lechera	Pascual	Danet	Dhul	La Lechera Flanby	Pascual
Formatua (g)	440 (4x110)	440 (4x110)	400 (4x100)	400 (4x100)	400 (4x100)	500	400 (4x100)	400 (4x100)
Prezioa (euro/kg)	3,11	4,81	4,52	3,25	2,79	3,7	2,89	2,58
Hezetasuna (%)	71,5	65	68	74	73	76	76	74
Proteina (%)	4,7	4,9	4,7	3,6	3,5	2,7	2,9	2,4
Gantz (%)	2,3	3,9	2,9	3,2	2,2	0,2	1,0	2,1
Karbohidratoak (%)	21	25	24	18	20	20,5	20	21
Azukreak, guztira (%)	18	21	20	13	17	14	14	16
Sakarosa (%) ¹	14	15	13,5	7	11	9	6	8
Laktosa (%) ²	2,5	2,4	3	2,9	5,1	3,7	3,6	3,6
Kaloriak (Cal/ 100 g)	123	156	139	116	115	95	99	112
Gatza (%)	0,25	0,23	0,22	0,17	0,18	0,20	0,18	0,14
Dastatze proba (1etik 9ra)	6,9	6,5	5,7	6,2	6,3	6,2	6,2	6,2

(1) Sakarosa: azukre zuria edo ohiko azukrea (elikagaiari eranstean diotena).

(2) Laktosa: esneak duen azukrea. Elikagaiak zenbat esne duen adierazten du, gutxi gorabehera.

AZUKRE ASKO

Elikadura ikuspegitik, arrautzaz egindako flanek proteina, gantz eta azukre gehiago daukate banillazkoekin baino; hala ere, ezin da esan ez batzuk eta ez besteak proteina askokoak direnik (% 5 baino gutxiago dituzte), gantz asko dituztenik (% 0,2 eta 3,9 artean daukate, batzuek gehixeago besteak gutxiago) eta kaloria asko ematen dituztenik (gehien duenak 156 kaloria ditu ehun gramo bakoitzeko). Makroelikagaien artean, karbohidratoak dituzte gehien flan hauek (% 21, batez beste), eta karbohidrato horiek, batik bat, flanei eranstean dizkieten azukreatatik datoz (sakarosatik), nahiz eta laktosa ere baduten (esnearen azukrea), glukosa ziropa (karameluarena) eta almidoia (zortzi flaneetatik seiri bota diete lodigarri hau). Azukre erantsia, sakarosa, % 15 da Dhull etxeko flan arrautzadunetan, eta % 6 La Lechera-ko banillazkoan; gainerakoak bi horien artean dabilta. Batez bestekoa eginda, flan arrautzadunek % 50 azukre gehiago daukate erantsita (% 12,2) banillazkoekin baino (% 8,5).

Osagai nagusiei erreparatuta, flan hauek esnea ageri dute beste ezer baino gehiago, azukre asko (% 13 eta % 21 artean) eta gantz gutxi (% 0,2 inguru). Jogurt batek adina kaltzio eta energia ematen dute, eta mousse edo krema katalan batek baino kaloria gutxiagoa (% 15-45 gutxiago).

Flan hauek zenbat laktosa duten neurtuta kalkulatu dezakegu zenbat esne daukaten, gutxi gorabehera betiere, esnea ez ezik, laktosa daukaten beste osagai batzuk ere izaten dituzte eta (esne hautsa, esne-gaina). Flan arrautzadunetan, La Lechera eta Pascual etxekoekin dute esne gehien, eta banillazkoetan, Danet eta Dhul etxekoekin. Pascual-en bi flanei UHT tratamendua eman diete, eta hozkailutik kanpo gorde daitezke; gainerako guztiak hozkailuan sartu behar dira. Gure azterketan, besteak beste, flan hauek kontserbagarriak baduten aztertu dugu, eta Dhull etxeko arrautzadunari soilik aurkitu diogu (E-202, potasio sorbatoa); gainerakoan, gehigarriak ez zaie falta esne postre hauei: lodigarriak daukate gehien (egonkortzaileak edo gelifikatzaileak), lurriak eta koloragarriak.

KALITATE-PREZIOAK AINTZAT HARTUTA

Gure azterketan ikusi ahal izan dugunez, arrautzaz egindako flanak ez dira banillazkoekin baino naturalagoak. Arrautzadunek esnea daukate, arrautza, azukrea, karamelua, lodigarriak, koloragarriak eta lurrintzaileak, eta banillazkoekin, berriz, arrautzarik ez eta esne gehiago dute, eta gehigarriak ere gehiago eranstean dizkiete (lurrintzaileak eta koloragarriak, batik bat). Laborategiko azterketaren osagarri, dastatze proba egin dugu kontsumitzaileen artean, eta ez da flan mota bat bera ere nabarmendu besteen >

Banillazkoek ez dute arrautzarik eta esne gaingabetu edo erdi gaingabetuarekin egiten direnez gantz gutxiago dute



gainetik. Emaitzarik onena, hala ere, Danet etxeko flan arrautzadunak lortu du, eta kalitate-prezioei erreparatuta, flan horixe bera hobetsiko genuke: 3,11 euro balio du kiloak eta erdi pareko elikadura-osaera dauka. Gainera, beste guztiek baino gantz gutxiago dauka, eta lodigarrikerik ez duen bakarra da (beste gehienek almidoia dute).

GANTZA

Batez beste, gantz gutxi daukate flan hauek (% 2,2). Dhul etxeko arrautzaduna izan da gantzatsuenak (% 3,9 dauka gantza), eta gantz gutxien, berriz, etxe bereko beste flanek eduki du, Dhull-en banillazkoak (% 0,2). Honako osagai hauek ematen diete gantza flanei: esneak (gaingabetua bada, gantzik ez du izango ia batere), arrautzak eta esne-gainak. Arrautzaz egindako flaneak, batez beste, % 3,1 dute gantza, eta banillazkoek, % 1,4. Aldea nabarmena da, beraz (bi halako baino gehiagokoa). Arrautzadunen artean, Dhul (% 3,) eta Pascual (% 3,1) dira gantzatsuenak. Pascual etxeko esne gaingabetuarekin egina dago eta besteek baino arrautza gutxiago du (erdi), baina esne-gaina darama, eta horrexegatik du hainbeste gantz. Gantz gutxien duena, berriz (arrautzadunetan), Danet etxeko da; esne gaingabetua dauka, eta esne-gainik ez du batere. Arrautzak soilik ematen dio gantza (osotara, % 23 dauka arrautza).

Banillazko lau flaneak esne gaingabetua edo erdigaingabetua dute, eta arrautzarik ez; ondorioz, besteek baino gutxiago dute gantza. Banillazko flantik gantzatsuenak hauek izan dira: Danet (% 2,2) eta Pascual (% 2,1). Danet etxekoak esne partzialki gaingabetua darabil eta esne hauts kontzentratua (horrexegatik du besteek baino gantz gehiago), eta Pascual etxekoak, berriz, esne-gainarekin egina da. Dhull etxeko banillazkoak du gantzik gutxien guz-

tien artean, % 0,2; flan horren esne hautsa, izan ere, gaingabetua eta berrosatua da.

Pascual etxeko flan arrautzadunak zera dio etiketan: “% 38 gantz gutxiago”. Ezin da esan araua hausten duela, baina gantz gehien duenetakoa da (% 3,2). Beste esne postre batzuekin alderatuta, jogurtak adina gantz dauka flan arrautzadunak, txokolate mousse-ak (% 8,8) eta krema katalanak (% 9,1) baino hiru aldiz gutxiago, arrosesneak (% 1,9) baino zertxobait gehiago eta arrautzesneak (% 4,2) baino gutxiago. Gantz gutxien duen esne postrea, berriz, banillazko flana da (% 1,4). Gantzari erreparatu beharrean kaloriei begiratzen badiegu, zera ikusiko dugu: kaloria gehiago ditu arrautzaz egindako flanak (134 kaloria ehun gramo bakoitzeko), banillazkoak baino (105), arrosesneak baino (110) eta jogurtak baino (115); txokolate mousse-ak (190) eta krema katalak (178), ordea, kaloria gehiago dituzte ehun gramo bakoitzeko.

BITAMINAK ETA MINERALAK

Kaltzioa eta fosforoa dira esneki honen mineral oinarrikoenak, esnetan ere horiek agertzen baitira gehien. Osasuntsu egoteko, pertsonen elikagai bakoitzetik kopuru jakinak hartu behar dituzte egunean janarien bidez, eta horri Eguneko Kopuru Gomendatua esaten zaio (EKG). Kaltzioari dagokionez, EKGren % 22 ematen dute flan arrautzadun edo banillazko batek; baso bat esnek (200 ml), adibidez, % 33 ematen du eta jogurt batek % 24. Bitaminen artean, esneak dituen berberak agertzen dira gehien, B2, B12, A eta D bitaminak (azken hiru horien kopurua are handiagoa da, arrautzarengatik). //

Banan 4 FLAN ARRAUTZADUNAK



DANET ARRAUTZADUNA

Lau ontziko paketea dator, eta ontzi bakoitzak 110 gramo ditu. Kiloak 3,11 euro balio du. Hau izan da merkeena arrautzaz egindakoen artean.

Kalitate-prezioak aintzat hartuta, honek lortu du emaitza onena

OINARRIZKO OSAGIAK: esne gaingabetua, arrautza, azukrea eta karamelua.

ETIKETA GAIZKI EMANA DU: ontzian jarritako irudien bidez ematen du osagai baten berria (esnearen berri), eta etiketan ez du esaten zein kopurutan duen osagai hori.

Beste flan arrautzadunek baino gantz gutxiago du. Danet etxeko honek % 2,3 du gantza, eta besteek, % 3 eta % 4 artean daukate. Esne gaingabetuarekin egina da, eta ez darama esne-gainik. Etiketan esaten du % 23 daukala arrautza (aipamen hori egiten duten beste biek % 21 eta % 12 daukate). Ez du energia askorik ematen: 123 kaloria ehun gramo bakoitzeko.

Gehigarri lodigarrikerik ez duen bakarra da. Koloragarri natural bat dauka: E-160b edo bixina.

Dastatze proban 6,9 puntu lortu ditu, eta besteak baino gehiago gustatu zaie dastatzaileei. “Zapore naturala” antzeman diote, eta “leuntasuna” atsegin izan dute. Zapore gutxi samar duela ere esan dute.



DHUL ARRAUTZADUNA

Lau ontziko paketea dator, eta ontzi bakoitzak 110 gramo ditu. Kiloak 4,81 euro balio du. Hau izan da garestiena zortzi flanen artean.

OINARRIZKO OSAGIAK: esnea, esne gaingabetua, arrautza, azukrea, karamelua eta esne proteinak.

Flan guztietan, honek dauka gantz gehien (% 3,9), nahiz eta honek ere ez duen asko. Kaloriak ere besteek baino gehiago dauka (156, ehun gramo bakoitzeko), eta azukreak ere bai guztira (% 21).

GEHIGARRIAK (ETIKETAN AGERI DIRENAK): lodigarriak (egonkortzaileak edo gelifikatzaileak). Lurrinak erantsi dizkiote. Kontserbagarriak daramatzen flan bakarra da (E-202, potasio sorbatua).

Dastatze proban 6,5 puntu lortu ditu: “kolorea” izan dute gustuko, baina “trinkoa” eta “lehorra” iruditu zaie.



LA LECHERA ARRAUTZADUNA

Lau ontziko paketea dator, eta ontzi bakoitzak 100 gramo ditu. Kiloak 4,52 euro balio du, garestienak adina ia.

Elikadura aipamen hauxe egiten du etiketan: “% 3 soilik du koipekia”. Esandakoa betetzen du.

OINARRIZKO OSAGIAK: esne gaingabetua, esne osoa, arrautza, azukrea, karamelua eta arto almidoi moldatua.

Flan honek % 60 du esnea, Dhull eta Danet etxeetako arrautzadunek baino gehiago (% 50 inguruan dabilta).

GEHIGARRIAK (ETIKETAN AGERI DIRENAK): lodigarriak (egonkortzaileak edo gelifikatzaileak). Honi ere lurrinak erantsi dizkiote, baina ez du koloragarrikerik.

Dastatze proban 5,7 puntu lortu ditu: “zapore naturala” gustatu zaie, baina ez dute atsegin izan zer “ahogozo” uzten duen; “karamelu gutxi” daukala iruditu zaie.



PASCUAL ARRAUTZADUNA

Lau ontziko paketea dator, eta ontzi bakoitzak 100 gramo ditu. Kiloak 3,23 euro balio du (ez dago alde handirik arrautzaz egindako merkeenetik hona).

Elikadura aipamen hauek egiten ditu etiketan: “% 38 gantz gutxiago” eta “kontserbagarrikerik gabea”. Bigarren aipamenak egia dio; lehenengoan ere egia ote dioen, hori ezin da ziur esan, ez baitago argi zerekin alderatzen duen.

OINARRIZKO OSAGIAK: esne gaingabetua, arrautza, azukrea, karamelua, esne-gaina eta arto almidoi moldatua.

ETIKETA GAIZKI EMANA DU: ontzian jarritako irudien bidez ematen du osagai baten berria (esnearen berri), eta etiketan ez du esaten zein kopurutan duen osagai hori. Flan honek % 60 du esnea, Dhull eta Danet etxeetako arrautzadunek baino gehiago (% 50 inguruan dabilta). Etiketan esaten du % 12 daukala arrautza (aipamen hori egiten duten beste biek % 20 baino gehiago daukatela esaten dute). Esne-gaina duela adierazten du, eta zenbat gantz duen ikusita (% 3,2, beste flan arrautzadun batzuek baino gehiago), hala izango da.

GEHIGARRIAK (ETIKETAN AGERI DIRENAK): lodigarriak (egonkortzaileak edo gelifikatzaileak). Koloragarri naturala erantsi diote: karotenoa.

Dastatze proban 6,2 puntu lortu ditu: “loditasuna” gustatu zaie, baina ez dute atsegin izan zer “ahogozo” uzten duen.

Banan
Banan4 BANILLAZKO
FLAN**DANET BANILLAZKOA**

Lau ontziko paketea dator, eta ontzi bakoitzak 100 gramo ditu. Kiloak 2,79 euro balio du.

OINARRIZKO OSAGAIK: esne partzialki gaingabetua, azukrea, esne gaingabetu konzentratua edo esne hautsa, karamelua eta arto almidoia. Banillazkoetan, esne gehien duenetakoa da guk aztertu ditugunetatik: ia % 100 esnea da, eta beste bitan % 80 inguru da.

Gantza % 2,2 du, eta kaloriak 115 ehun gramo bakoitzeko; banillazko beste bi flane baino gehiago ditu bai bata eta bai bestea, baina gehiegirik gabe.

GEHIGARRIAK (ETIKETAN AGERI DIRENAK): lodi-garriak (egonkortzaileak edo gelifikatzaileak). Arto almidoia erantsi diote. Koloragarriak ditu, ez naturalak. Lurrinak ere erantsi dizkiote.

Dastatze proban 6,3 puntu lortu ditu: "loditasuna" gustatu zaio jendeari. Aipamen txarrik ez dute egin flan honi buruz.

**DHUL BANILLAZKOA**

500 gramoko ontzian dator. Kiloak 3,7 euro balio du. Hau da garestiena banillazkoen artean.

ELIKADURA AIPAMEN HAU EGITEN DU ETIKETAN: "% 0 koipekia". Azterketak erakutsi du % 0,2 duela gantza; egokitatzat jo dugu aipamena.

OINARRIZKO OSAGAIK: esne hauts gaingabetua (berrosatua), azukrea, karamelua eta almidoi moldatua. Banillazkoetan, esne gehien duenetakoa da guk aztertu ditugunetatik: ia % 100 esnea da, eta beste bitan % 80 inguru da. Gantz gutxien duen flana hauxe da zortzietatik: % 0,2 soilik du. Kaloria gutxi ematen ditu (95, egun gramo bakoitzeko).

GEHIGARRIAK (ETIKETAN AGERI DIRENAK): lodi-garriak (egonkortzaileak edo gelifikatzaileak). Almidoi moldatua darama. Zenbait koloragarri ditu, ez naturalak. Lurrinak ere erantsi dizkiote.

Dastatze proban 6,2 puntu lortu ditu: "kolorea" gustatu zaie, eta "leuntasuna" ere bai.

**LA LECHERA FLANBY BANILLAZKOA**

Lau ontziko paketea dator, eta ontzi bakoitzak 100 gramo ditu. Kiloak 2,89 euro balio du.

ELIKADURA AIPAMEN HAU EGITEN DITU ETIKETAN: "% 75 esnea" eta "% 0,8 soilik koipekia".

OINARRIZKO OSAGAIK: esne partzialki gaingabetua, azukrea, karamelua, almidoi moldatua eta esne hauts gaingabetua.

GEHIGARRIAK (ETIKETAN AGERI DIRENAK): lodi-garriak (egonkortzaileak edo gelifikatzaileak). Almidoi moldatua darama. Koloragarri bakarria dauka, naturala: E-160a, karotenoa. Lurrina ere erantsi diote (banilla).

Gantza % 1 soilik dauka eta 99 kaloria ematen ditu ehun gramo bakoitzeko.

Dastatze proban 6,2 puntu lortu ditu: "kolorea" gustatu zaie, baina ez "itxura". Jendeari "artifiziala" irudituko zaio.

**PASCUAL BANILLAZKOA**

Lau ontziko paketea dator, eta ontzi bakoitzak 100 gramo ditu. Kiloak 2,58 euro balio du. Aztertu ditugun zortzi flanetan, hauxe da merkeena.

ELIKADURA AIPAMEN HAU EGITEN DU ETIKETAN: "kontserbagarririk gabea".

ETIKETA GAIZKI EMANA DU: ontzian jarritako irudien bidez ematen du osagai baten berria (esnearen berri), eta etiketan ez du esaten zein kopurutan duen osagai hori.

OINARRIZKO OSAGAIK: esne gaingabetua, azukrea, karamelua, esne-gaina eta almidoi moldatua.

Gantza % 2,1 dauka eta 112 kaloria ematen ditu egun gramo bakoitzeko; banillazko beste bi flanenak baino dezente handiagoak dira kopuru horiek, baina ez dira gehiegizkoak ere.

GEHIGARRIAK (ETIKETAN AGERI DIRENAK): lodi-garriak (egonkortzaileak edo gelifikatzaileak). Zenbait koloragarri daramatza, ez naturalak. Lurrinak ere erantsi dizkiote.

Dastatze proban 6,2 puntu lortu ditu: "kolorea" gustatu zaio jendeari, baina "desegin" egiten dela esan dute.