



HAMAR MARGARINA ETA GURIN AZTERTU DITUGU

## Margarina hobea da gurina baino

MARGARINAK GANTZ ETA KALORIA GUTXIAGO DITU GURINAK BAINO. ETA GANTZAK, GAINERA, HOBEAK DIRA MARGARINARENAK, SATURATUAK GUTXIAGO BAITITU, ETA TRANS GANTZAK ERE BAI. HORREZ GAIN, MERKEAGOA ERE BADA, HOBETO ZABALTZEN DA ETA ERABILERA PROBAN EZ DITU LORTU EMAITZA TXARRAGOAK

Gurina edo margarina? Batzu-batzuek oso garbi izaten dituzte gauzak, eta beste batzuek horretan ere zalantza egiten dute. Proteinarik eta karbohidratorik gabeko elikagaiak dira biak ere (% 1 baino gutxiago daukate bakoitzetik), baina oso gantzatsuak dira, eta kaloria asko ematen dituzte; ondorioz, neurrian jan behar da batetik bezala bestetik. Ezaugarri batzuk antzekoak badituzte ere, aski desberdinak dira beste gauza batzuetan gurina eta margarina.

Gurinak, adibidez, animalia jatorria du, eta esnearekin edo esne-gainarekin egina izaten da; margarina egiteko, aldiz, landare-olioak erabiltzen dituzte, eta prozesu teknologiko konplexuak (animalia gantzak erabiliz ere egin daiteke, baina gehien-gehienak landare-olioekin eginak dira egun). Gurina produktu naturalagotzat dauka jendeak, eta haren betiko zaporea nabarmentzen du; horregatik, agian, margarina baino nahiago izaten du. Margarina produktu berriagoa da, bai, hamarkada batzuk baino ez daramatza

MARKA	GURINAK				GURIN ZABALERRAZAK		MARGARINAK			
	Arias	Breda	Pascual	Central Lechera Asturiana	Arias (Zabalerraza)	President (Zabalerraza)	Flora	Tulipán	Ligeresa	Artua
Salgaiaren izena	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina	3/4etako margarina	3/4etako margarina	Landare-margarina arina	Zabaltzeko koipekia % 55
Elikadura aipamenak	"A bitamina lortzeko iturri naturala"	"Gatzik gabea"	"A, D eta E bitaminak lortzeko iturria"	-	-	-	"% 100 landare jatorrikoa", "azido folikoa du, B bitamina eta Omega 3 eta 6"	"Kaltzioa du, esnea eta A-D-E bitaminak"	"A, D eta E bitaminekin", "zapora guztia, kaloria gutxiago"	"Koloragarriak gabea"
Formatua (g)	125 (10x12.5)	500	250	250	250	250	250	250	250	250
Prezio (euro/kilo)	9,11	8,32	7,88	8,43	9,28	7,43	5	3,93	5,10	5,13
Hezetasuna <sup>1</sup> (%)	14,8	15,8	15,1	17,3	15,5	15,7	39,6	37,5	56,8	43,2
Estraktu lehor giharra <sup>2</sup> (%)	1,4	2,2	2,3	1,0	1,4	2,6	0,5	1,2	2,8	0
Gantza <sup>3</sup> (%)	83,8	82	82,6	85,8	83,1	81,7	60	61,3	40,4	56,8
Gantz azido saturatuak (%)	69,5	70,0	69,9	69,0	66,1	69,2	20,6	31,4	27,5	34,6
Gantz azido ez-saturatuak (%)	28,1	27,6	27,7	28,4	31,2	28,5	78,7	67,8	71,8	64,7
Ez-saturatu/saturatu harremana	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,4	3,8	2,2	2,6	1,9
Trans gantz azidoak (%)	2,4	2,4	2,4	2,6	2,7	2,3	0,7	0,8	0,7	0,7
Trans gantz azidoak (g/100 g)	2	2	1,7	2,1	2,2	1,9	0,4	0,5	0,3	0,4
Kaloriak (cal/ 100 g)	754	738	743	772	748	735	539	552	364	511
Gantz mota	Esne-gantza	Esne-gantza	Esne-gantza	Esne-gantza	Esne-gantza	Esne-gantza	Landare-gantza	Landare-gantza	Landare-gantza	Landare-gantza
Sodio kloruroa <sup>4</sup> (%)	0,04	0,04	0,04	0,04	0,03	0,03	0,23	0,32	0,73	0,51
Potasio sorbatoa .E-202 <sup>5</sup> (z/m)	Ez dugu aurkitu	Ez dugu aurkitu	Ez dugu aurkitu	Ez dugu aurkitu	Ez dugu aurkitu	Ez dugu aurkitu	92	102	103	95
Azidotasuna <sup>6</sup> (oleiko gisa emana, %-etan)	-	-	-	-	-	-	0,4	0,4	0,4	0,4
Kaltzioa (zati/milioiko)	168	206	204	147	154	202	61	1326	52	48
A bitamina (z/m)	6,7	6,8	5,3	6,8	7,9	7,3	7,7	8,8	5,8	5,3
B12 bitamina (µg/kg)	-	-	-	-	-	-	28	-	-	-
B2 bitamina (z/m)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13
B6 bitamina (z/m)	-	-	-	-	-	-	50,4	-	-	-
D3 bitamina (µg/kg)	10	10	6	224	33	5	95	88	51	64
E bitamina (z/m)	12,4	12,8	10,4	11,3	14,3	11,1	195	181	165	115
B9 bitamina (z/m)	-	-	-	-	-	-	5	-	-	<0,01
Dastatze proba (Letik 9ra)	6,1	6,9	5,6	5,5	6,5	6,9	6,8	6,4	6,9	6,2

(1) Gurinak gehienez eduki dezakeen hezetasuna: % 16. Margarinek ez dute gehieneko mugarik. (2) Gurinak gehienez eduki dezakeen estraktu lehor giharra: % 2. Margarinek ez dute gehieneko mugarik. (3) Gantza: Gurinek % 80 baino gehiago eduki behar dute koipekia eta % 90 baino gutxiago; "hiru laurdenetako" margarinek % 60, gutxienez, eta % 62, gehienez; eta "erdi-margarinek", % 39 gutxienez eta % 41 gehienez. "Zabaltzeko koipekia % xx" motakoek, berriz, % 39 baino gutxiago, % 41 eta 60 artean EDO % 62 ETA % 80 ARTEAN. (4) Gurinak gehienez eduki dezakeen sodio kloruroa: % 5. Margarinek ez dute gehieneko mugarik. (5) Potasio sorbatoa: Margarinek eduki dezakete gehigarri hau; prestakin gantzatsuek (gurinak salbu) gehienez, 1.000 zati eduki ditzakete milioiko, gantza gutxienez % 60 badute. Gantza % 60 baino gutxiago duten prestakin gantzatsuek, berriz, 2.000 zati eduki ditzakete milioiko. (6) Azidotasuna: Gehienez, % 0,5, azido oleiko gisa emana margarinetan.

merkatuan, baina baten eta bestearen aldeko argudioak ematen hasita, badira margarinaren alde egiten dutenak ere: askoz merkeagoa da -ia erdia balio du- eta errazago zabaltzen da, gantza guriagoa baitu.

Argudioak elkarren ondoan jartzeak ez du askotarako balio, hala ere. Horregatik, laborategira eraman ditu CONSUMER EROSKI-k bai gurinak eta bai margarinak, eta han aztertu ditu batzuen eta besteen ezaugarriak. Sei gurin aztertu ditugu (Arias, Breda, Pascual eta Central Lechera Asturiana etxeetako ohiko gurina eta Arias eta Président etxeetako gurin "zabalerrazak"). Horiek guztiek % 80 eta 90 artean dute gantza (esne-gantza).

Margarinak, berriz, lau aztertu ditugu: Flora eta Tulipán etxeke bi ("hiru laurdenetakoak" esaten zaie, % 60 eta 62 artean dutelako gantza, eta ez % 80-90 artean, gurinei eskatzen zaien bezala), Artua etxeke bat (egiaz, koipekia baino ez da, "zabaltzeko koipekia % 55) eta, azkenik,

Ligeresa etxeke "erdi-margarina", zeinak % 40 baitu gantza. Orotara, beraz, 10 produktu aztertu ditugu, guztiak mota berekoak balira bezala, erabilera bera ematen baitzaie bie.

Argudioak eta azterketaren emaitzak elkarren ondoan jarrita, zera esan dezakegu: maiz jateko, hobeak dira margarinak, gurinak baino. Argi eta garbi esanda.

### MARGARINA OSASUNGARRIAGO DA

Zein da arrazoia margarina osasungarriagoa izan dadin gurina baino maiz-maiz jateko? Gantza, horixe da arrazoia. Margarinak gantz gutxiago du gurinak baino, eta dituen gantzak, gainera, hobeak dira bihotzarentzat. Artua margarinak eta Ligeresa-k, adibidez, % 57 eta % 40 dute gantza, eta gurinek, batez beste, % 83. Gantz azido saturatuak alderatuta, berriz, hona emaitzak: margarinek, batez beste, % 30 dituzte, eta gurinek, ia % 70. Margarinak, gainera, kolesterolik ez du, eta gurinak bai (ez gutxi, gai- >

nera: 250 miligramo 100 gramoko). Kalorien aldetik ere, hobe da margarina, gutxiago ematen dituelako: 500 eta 550 kaloria ditu margarinak ehun gramoko bakoitzeko, eta gurinak, berriz, 748 kaloria. Alde nabarmen horiek ulertzeko, bi produktuen elikadura osagaiei erreparatu behar zaie, ur kopuruari, batik bat: margarinak % 44 du ura, eta gurinak, berriz, % 15 baino ez.

Gurinak ez ditu, hala ere, alderdi guztiak margarinak baino txarragoak. Gurinak, adibidez, ez du gehigarririk, eta margarinak baditu, askotarikoak gainera (emultsionatzaileak, kontserbagarriak, azidotzaileak, lurrinak eta koloragarriak). Gatzari dagokionez, berriz, gurinak halako hamar dauka margarinak: batez beste, % 0,04 du gurinak (hutsaren hurrena da hori), eta margarinak, berriz, % 0,2 eta 0,7 artean dabilta (gatza % 1,5etik gora daukanean jotzen da elikagai bat gazitzat). Gurinak beste abantaila bat ere izan dezake, nahiz eta ez den aipatu berri ditugun alderdiak bezain garrantzitsua: bitaminak eta kaltzioa naturalak ditu, eta margarinari, berriz, erantsi egiten dizkio te prozesu industrialean; gurinaren gantzak, izan ere, nahiz eta kaltegarriagoa izan gure organismoarentzat, baditu zenbait elikagai olio-landareek ez dituztenak.

### TRANS GANTZAK

Garrantzi berezia du trans gantzen atalak, eta horretan, margarinak hobeto dabilta gurinak baino. Trans gantzek kalte egiten diote gure osasunari, gantz saturatuek baino are gehiago: kolesterol txarra (LDL) handitu eta kolesterol ona (HDL) gutxitu egiten dute. Margarinetan, gantz guztien % 0,7 dira trans erakoak, eta gurinetan, % 2,5. Alde txiki bat badago, hala ere, batzuen eta besteen artean: gurinarek naturalak dira, eta margarinarenak, aldiz, prozesu teknologikoan sortuak (landare-olioak hidrogenatzerakoan). Pentsa liteke, ondorioz, gurinen trans gantzak ez direla hain kaltegarriak, baina gauzak ez daude batere argi (zientzialariek ez dute aho bateko iritzirik, eta ikerketak eginez jarraitzen dute auzia argitze aldera). Egitura molekularrean, esaterako, ez dago alderik trans gantz naturalen eta besteen artean, eta horregatik, zuhur jokatzeari komeni da eta, gutxienez, besteak bezain kaltegarriak direla pentsatu beharko dugu.

Trans gantzen auziari arreta handia jarri zaio azkenaldian, eta hori argi erakusten du margarinak izan duten bilakakerak. 1996. urtean, honen antzeko azterketa bat argitaratu zuen CONSUMER EROSKI-k (orduan ere gurinak eta margarinak alderatu genituen), eta orduko hartan, margarinak zituzten gantz guztien % 8,6 ziren trans gantzak. 2001. urtean ere berdin egin genuen, eta aldaketa handia antzematen genuen lehen azterketa hartatik: bigarren horretan, gantz guztien % 1,5 ziren trans erakoak margarinetan. Azken honetan, berriz, % 0,7 dira. Horrek erakusten du, beraz, margarina-ekoizleek jakin izan dutela formulak modernizatzen eta Europatik etorriko diren araudi zorrotzenen barruan sartzeko prestatzen. Itxura denez, elika-

dura industriak asko murriztu beharko ditu trans gantzak elikagaietan (galarazi egingo dituztela ere esaten du zenbaitek); horrez gain, kontsumitzaileek ere gero eta informazio gehiago daukate, eta gero eta zorrotzago jokatzeko dute elikadurarekin, ohartu baitira berebiziko garrantzia duela osasuna zaintzeko.

Gurin-ekoizleak ere hasi dira bide berriak urratzen, eta gantz gutxiago duten gurinak merkaturatzen. Egun, badira gantza % 50 duten gurinak, eta are % 20 dutenak ere. Gantz kopurua gutxituta, kaloriak ere dezente gutxitzen dituzte, eta berdin gantz saturatuak eta trans erakoak ere. Azken batean, produktu osasungarriagoak eskaintzen dituzte.

### PRODUKTU ONAK

Guk aztertu ditugun gurin eta margarina guztiak ongi egindako produktuak izan dira (margarinek, adibidez, etiketan ageri diren bitamina guztiak dauzkate, eta esaten duten baino ugariago, gainera), eta elikagai seguruak dira kontsumitzeko (higiene eta osasun egoera egokia eduki dute guztiek). Kalitate arau ia guztiak ere egoki bete dituzte: hezetasuna, estraktu lehorrak giharra, gatza, gantzaren proportzioa eta jatorria (landarea edo animalia), gehigarrien erabilera eta kopurua, azidotasuna. Garrantzi gutxi-kontua bada ere, esan beharra dago sei gurinek akatsa eduki dutela etiketan.

Bestalde, dastatze proba egiteko, jakia gordinek eman diegu kontsumitzaileei, zer zen esan gabe, gurina edo margarina. Haietako ez dute jakin zer ari ziren dastatzen. Pentsa liteke, betiko usteek eraginda edo, gurinek emaitza hobe lortuko zutelako margarinak baino... baina ez. 6,9 puntu eman dizkiete dastatzaileek gurinik gustukoenei (Breda eta Président "zabalerraza" gustatu zaizkie gehien), eta margarinarik gustukoenei ere antzeko emaitza lortu dute: 6,9 Ligeresa etxekoak eta 6,8 Flora-k. Emaitzarik kaskarre-na lortu duten gurinek, berriz (Pascual eta Central Lechera Asturiana), 5,5 puntu jaso dituzte, eta margarinetan, 6 puntu baino gehiago lortu dituzte gutxi-atera dituenak ere (Artua).

Dastatze probak eta laborategiko azterketak argi erakutsi dute ia guztiz berdinak direla ohiko gurinak eta "zabalerrazak", eta ia ez dagoela alderik ez elikadura osakeran eta ez ezaugarri organoleptikoetan.

Horiek guztiak ikusita, uste izatekoa da margarina batek lortu izango duela emaitzarik onena kalitate-prezioetan, eta halaxe izan da: Ligeresa etxekoak gailendu da atal horretan. Light-erako margarina dela esan daiteke (% 40 du gantza, eta gainerako margarinetan % 57 eta 61 artean ibili da), eta prezioz erdi parean geratu da margarinaren artean: 5,1 euro balio du kiloak (gurin kiloak, berriz, 8,4 euro balio du, batez beste). Elikadura osakerarik osasungarriena berak du, eta kontsumitzaileei gehien gustatu zaizkien hiruren artean geratu da (bi margarina eta gurin bat nabarmendu dituzte besteen gainetik). //

Banan  
Banan

## 10 GURIN ETA MARGARINA

### GURINAK

#### ARIAS "Gurina"

Plastikozko ontzian etorri da, eta 10 zati ekarri ditu, 12,5 gramoko bakoitza. Kiloak 9,11 euro balio du, eta guztietan garestienetakoa da.

**Elikadura aipamenak:** "A bitamina lortzeko iturri naturala".

**Etiketa gaizki emana du,** ez baitu aurkeztu lau letarren bidez. Beharrezkoa ez izan arren, zein osagai dituen esaten du: esne-gaina eta esne-hartzigarriak.

Honek dauka gantz gehien (% 84), eta kaloria gehien ere honek ematen du, nahiz eta denak berdintsu dabilta (754 kaloria ditu, egun gramoko bakoitzeko). Gantz guztiaren % 70 saturatua da.

Trans gantzak (naturalak): gantz guztiaren % 2,4.

**Dastatze proban** 6,1 puntu lortu ditu: "kolorea" gustatu zaie, eta ez diote nabaritu alde txarrik.

#### BREDA "Gurina"

500 gramoko latan etorri da, eta kiloak 8,32 euro balio du.

**Elikadura aipamenak:** "Gatzik gabea" (aipamena egoki egin dago, % 0,04 soilik baitu gatza).

**Etiketa gaizki emana du,** ez baitu aurkeztu lau letarren bidez. Produktuaren ia % 83 gantza da. Proportzioan gantz saturatu gehien duenetakoa da (gantza guztiaren % 70). Trans gantzak (naturalak ditu) oso kaltegarriak dira, saturatuak baino are kaltegarriagoak, eta % 2,4 ditu.

**Dastatze proban** 6,9 puntu lortu ditu: "zaporetua" eta "krematsua" delako gustatu zaie, eta alde txarrik ez diote aurkitu.

#### PASCUAL "Gurina"

250 gramoko ontzian etorri da, eta kiloak 7,88 euro balio du. Gurinik merkeenetakoa izan da.

**Elikadura aipamenak:** "A, D eta E bitaminak lortzeko iturria".

**Etiketa gaizki emana du,** ez baitu adierazten guztira zer portzentajetan duen koipekia (honako hau jartzen du etiketak: "Gutxi, % 80 koipeki"). Gainera, elikadura aipamen bat eginez gero ("A, D eta E bitaminak lortzeko iturria"), nahitaez eman beharra dago osagaien zerrenda, baina ez du egiten.

Produktuaren % 83 gantza da, eta horien % 70 saturatuak ditu (saturatu gehien daukaketakoa da). Gantz guztiaren % 2,4, berriz, trans gantzak ditu (naturalak).

**Dastatze proban** honek lortu du emaitzarik kaskarrenetakoa (5,6 puntu eman dizkio): "zaporea" eta "kolorea" gustatu zaizkie, baina kontsumitzaileen iritziz, "ez da ongi zabaltzen".



#### CENTRAL LECHERA ASTURIANA "Gurina"

250 gramoko ontzian etorri da, eta kiloak 8,43 euro balio du.

**Etiketa gaizki emana du:** elikadura osakeraren bidez ematen du gantzari buruzko informazioa (82 gramoko, produktuaren 100 gramoko bakoitzeko), baina ez du egiten arauak agindu bezala (gutzira zenbat koipeki duen esan behar du, ehunekoetan).

Gantz gehien (% 86) eta kaloriak ere gehien (772 kaloria, egun gramoko bakoitzeko). Nahiz eta gurin guztiak antzera samar dabilta bi atal horietan.

**Dastatze proban** honek lortu du emaitzarik kaskarrenetakoa (5,5 puntu eman dizkio): "kolorea" gustatu zaie, baina kontsumitzaileen iritziz, "ez da ongi zabaltzen".

### GURIN "ZABALERRAZAK"

#### PRÉSIDENT "Gurin zabalerraza"

250 gramoko ontzian etorri da, eta kiloak 7,43 euro balio du. Guk aztertu ditugun gurinetan hauxe izan da merkeena, eta eroslearentzat ere hauxe litzateke aukerarik onena.

**Etiketa gaizki emana du,** ez baitu aurkeztu lau letarren bidez/lau letarako egituraren bidez. Gantz gutxi (% 82) eta kaloria gutxi (735 kaloria, egun gramoko bakoitzeko) dituen gurinetako bat izan da, nahiz eta guztiak ere antzera samar dabilta bi atal horietan.

**Dastatze proban,** gurinen artean hauxe gustatu zaie gehien, eta gurinak eta margarinak aintzat hartuta, hiru gustukoenei artean jarri dute: 6,9 puntu lortu ditu, eta "kolorea" gustatu zaie. Alde txarrik, aldiz, ez diote nabaritu. Alderdi onen artean, hala ere, ez dute gorai-patu errazago zabaltzen delako.

#### ARIAS "Gurin zabalerraza"

250 gramoko ontzian etorri da, eta kiloak 9,28 euro balio du. Aztertu ditugun produktu guztietan, hauxe izan da garestiena.

**Etiketa gaizki emana du,** ez baitu aurkeztu lau letarren bidez/lau letarako egituraren bidez. Beharrezkoa ez izan arren, zein osagai dituen esaten du: esne-gaina eta esne-hartzigarriak.

%83 du gantza, hori bai, gantz saturatu gutxi duena (gantza guztiaren % 66) eta kaloria gehien duenetakoa (735 kaloria ehun gramoko bakoitzeko), nahiz eta guztiak ere antzera dabilta bi atal horietan.

**Dastatze proban** 6,5 puntu lortu ditu: "zaporea" gustatu zaie, eta alderdi txarrik ez diote aurkitu. Alderdi onen artean, hala ere, ez dute gorai-patu errazago zabaltzen delako.



## MARGARINAK

## LIGERESA

"Landare-margarina arina"

250 gramoko ontzian etorri da, eta kiloak 5,10 euro balio du. Kalitate-prezioetan, hauxe izan da onena aztertu ditugun guztietatik.

## Elikadura aipamenak:

"A, D eta E bitaminekin", eta "Zapore guztia, kaloria gutxiago".

Osagaien zerrendan esne gaingabetua duela esaten du. E, A eta D bitaminak ditu erantsita, etiketan ageri diren kopuruetan.

Aztertu ditugun gurin eta margarina guztien artean, honek dauka gantz gutxien, alde handiz, gainera (produktuaren % 40 soilik du gantza). Kaloria ere besteek baino gutxiago dauka: 364, ehun gramo bakoitzeko (beste margarinek 500 baino gehiago daukate, eta gurinek, berriz, 730). Produkturik osasungarrienetakoa ere hau da, gantz guztiaren % 27 baititu saturatuak, eta % 0,7 trans erakoak. Badu, hala ere, eragozpen txiki bat: gatz asko ez eduki arren (% 0,73), aztertu ditugun margarina eta gurin guztietan gaziena izan da.

**Dastatze proban** 6,9 puntu lortu ditu, eta hiru gustukoenen atean hautatu dute kontsumitzaileek: "zabalerraza" delako gustatu zaie, eta "kolorea" ere atsegin izan dute. Alderdi txarrik ez diote aurkitu.

## FLORA

"Hiru laurdenetako" margarina da, eta % 60 du gantza

250 gramoko ontzian etorri da, eta kiloak 5 euro balio du.

## Elikadura aipamenak:

"% 100 landare jatorrikoa", "folic, B eta Omega 3 eta 6".

E, A eta D bitaminak ditu erantsita, eta B9, B6 eta B12 bitaminak ere bai (honek soilik dauka horiek). Etiketan ageri diren kopuruan dauka.

"Omega 3 eta 6" dituela esatea nahasgarria da, bi arrazoiengatik, hain zuzen: batetik, beste margarinek ere badituzte gantz horiek, eta bestetik, kate motzeko omega gantzak dira, eta ez bihotzeko gaitzei aurre egiteko balio dutenak (EPA eta DHA motakoak).

Gantz dezente dauka (% 60), baina beste guztienak baino osasungarriagoak dira gantz horiek: saturatuak, adibidez, gantz guztiaren % 21 ditu (gainerako margarinak % 27 eta 35 artean dabilta, eta gurinak, berriz, % 70 inguruan); trans gantzak % 0,7 ditu, gainerako margarinak guztiek adina, baina gurinek baino askoz gutxiago (% 2,3 eta 2,7 artean dituzte haiek). Gatz gutxien duen margarina da, % 0,2.

**Dastatze proban** 6,8 puntu lortu ditu, eta kontsumitzaileei gehien gustatu zainetako bat izan da: "zabalerraza" iruditu zaie, eta ez diote ikusi alderdi txarrik.

## TULIPÁN

"Hiru laurdenetako margarina" da, eta % 61 dauka gantza

250 gramoko ontzian etorri da, eta kiloak 3,93 euro balio du. Hauxe izan da merkeena guzti-guztietan.

## Elikadura aipamenak:

"Kaltzioa du, esnea eta A-D-E bitaminak".

**Etiketa gaizki emana du.** Osagaien zerrendan esne gaingabetua eta kaltziogatzak ageri dira. A, D eta E bitaminak ditu erantsita, eta etiketak esaten duen kopuruetan. Kaltzioarekin aberastua dago, eta besteek baino gehiago dauka (1.326 zati, milioiko).

**Dastatze proban** 6,4 puntu lortu ditu, eta "zabalerraza" delako gustatu zaie kontsumitzaileei; alderdi txarrik ez diote aurkitu.

## ARTUA

"Zabaltzeko koipekia % 55"

250 gramoko ontzian etorri da, eta kiloak 5,13 euro balio du.

## Elikadura aipamenak:

"Koloragarririk gabea".

Gantza % 57 dauka, eta horietatik % 35 dira saturatuak; proportzioan, honek du saturatu gehien margarinaren artean, eta, beraz, ez dira beste margarinak bezain gantz osasungarriak, nahiz eta gurinenak baino hobeak izan (haiek % 70 inguru daukate saturatuak).

Olioaren % 51 arto ernamunetik lortua dela esaten du (honek bakarrik esaten du landare gantzaren zati bat nolakoa duen). Koloragarririk ez duela esaten du, eta gisa horretako aipamena egiten duen bakarra da, nahiz eta beste gehigarri batzuk badiuten (emultsionatzaileak, kontserbagarriak, lurrinak; gainerako margarinek ere badi-tuzte).

E, A eta D bitaminak ditu erantsita, eta B2 bitamina duen bakarra da; osagai horiek guztiak etiketan ageri diren kopuruetan dauka.

**Dastatze proban** 6,2 puntu lortu ditu, eta "zabalerraza" delako gustatu zaie kontsumitzaileei; alde txarrik, berriz, ez diote nabaritu.

