



SOJA EDARIAK

Landare proteinak dituzte, eta esneak baino gantz osasungarriagoak

BATZUEK AZUKREA, KALTZAIOA, BITAMINAK ETA GEHIGARRIAK DITUZTE ERANTSITA ESNEA BEZALAKOAK IZAN DAITEZEN ETA ZAPORE HOBEA EDUKI DEZATEN. BESTE BATZUEK URA ETA SOJA BABAK BAINO EZ DITUZTE. ELIKADURA IKUSPEGITIK BEGIRATUTA, ANTZEKOAK DIRA, ETA, ESNEAK EZ BEZALA, EZ DAUKATE KASEINARIK ETA LAKTOSARIK (ALERGIAK SORTZEN DIZKIETE HORIEK ZENBAIT KONTSUMITZAILERI)

Zenbait jendek gustatzen zaiolako hartzen ditu soja edariak, baina beste zenbaitek dieta arrazoiengatik egiten dute, edo landare jatorriko proteinak hartzeagatik. Elikaduraren Codex-ak honela definitzen ditu edari mota horiek: “soja baba lehorrer eta uretan beratuekin egindako prestakina, pure egin, egosi eta hortik iragazitako likidoa” edo “soja irinarekin egindako prestakina, soja kontzentratuarekin, sojatik berezitatekin”. Zenbaitek soja huts-hutsarekin egindako produktua merkaturatzen dute, eta beste zenbaitek osagai eta gehigarriak erantsen dizkiote, esnearen antz gehiago izan dezan. Beste lekaleek baino

proteina gehiago dauka sojak, eta oinarriko aminoazidoen sail osatua. Hori dela eta, elikagai egokia da animalia jatorriko elikagairik jan nahi ez duenarentzat. Behi esneak adina proteina ematen ditu (% 3 inguru) baina ez dauka laktosarik (esnearen azukrea da) eta kaseinarik ere ez (esnearen proteina), eta hori abantaila handia da bai laktosa eta bai kaseina alergia-iturri izaten direnentzat. Kaloriatan, esnearen antzera dabil (40 kaloria, ehun mililitro bakoitzeko), baina ez prezioan; esnea baino garestiagoa da, oro har, baina soja edari guztiek ere ez dute berdin balio: badira litroko euro bat baino gutxiago balio dutenak (Yosoy), eta badira litroko 2,15 euro balio dutenak (Dietisa).

Gaur egun, bi motatako soja edariak daude merkaturatzen. Batek esnearen ordezko bihurtu nahi du, eta esnearen ezaugarriak berdin nahian, elikadurazkoak eta organoleptikoak, hainbat osagai erantsen dizkiote lehengaiari, soja babei alegia: ura, azukrea eta ziropak, lurrinak, lodigarriak, azidotasan erregulatuak eta bestelako gehigarriak, eta baita bitaminak eta kaltzioa ere. Beste edari motak, berriz, naturalenak, soja eta ura baino ez du izaten (eta gatzak, zenbaitetan). Zortzi soja edari aztertutako guk. Horietako hiruk soja baino ez dute, eta beste bostak esnearen antzera merkaturatu ohi dituzte (guzti-guztiak li-

Marka	Dietisa	Granovita	Alpro soja Ligera	Alpro soja	Vive soy	Kaiku	Yosoy	Gerblé
Salgaiaren izena	Soja edari ekologikoa	Ale ekologikoa-Lait	Soja edaria	Soja edaria	Soja edaria	Soja edaria	Soja edaria	Soja edaria
Formatua (tetrabrik)	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro
Prezioa (Euro/litro)	2,15	1,95	1,38	1,37	1,28	1,25	0,98	1,85
Estraktu lehorra (%)	7,6	6,7	7,9	9,7	9	10	7,3	9
Proteinak (%)	3,5	3,4	2,1	3,2	3	3,3	3,7	3,5
SOJA KOPURUA								
Etiketan adierazia (%)	14,6	12	4	6,4	13	12	14	12,8
Egiaz duena, ggb.(%) ¹	9,7	9,4	5,8	8,9	8,3	9,2	10,3	9,7
Karbohidratoak (%)	1,6	0,8	3,8	4	3,6	3,9	1,3	2,9
Azukreak, guztira (%)	0,5	0,1	2	2,9	1,9	2,6	0,4	1,7
Gantza (%)	2	2,2	1,2	1,7	1,8	2	1,9	1,9
Gantz azido saturatuak (%)	18	18	16	16	16	17	15	16
Gantz az. saturatugabeak (%)	82	82	84	84	84	83	85	84
Kaloriak (kal/ 100 ml)	38	37	34	44	43	47	37	43
Sodio kloruroa (%)	<0,01	0,01	0,11	0,11	0,01	0,12	0,03	0,1
Kaltzioa (z/m)	-	-	1624	1368	1143	1181	-	1497
B12 Bitamina (z/b)	-	-	3,6	2,5	-	3,3	-	-
B2 Bitamina (z/m)	-	-	4,5	3,3	-	2,8	-	-
B6 Bitamina (z/m)	-	-	6,9	-	-	-	-	-
C Bitamina (z/m)	-	-	243	-	-	-	-	-
B9 Bitamina (z/b)	-	-	602	-	-	-	-	-
E Bitamina (z/m)	-	-	17,4	-	-	-	-	-
A Bitamina (z/m)	-	-	-	-	1,7	-	-	-
D Bitamina (z/b)	-	-	-	-	20	-	-	11
Dastatze proba (1etik 9ra)	4,2	3,6	6,3	6,9	6,8	6,7	3,7	5,8

(1) Gure kalkuluen arabera soja kopurua. Proteina kopurutik abiatuta kalkulatu dugu: soja aleetan, proteina % 35 inguru izaten dela hartu dugu aintzat.

tro bateko brik ontzian etorri dira). Probatze hutsa aski da batzuen eta besteen artean alde handia dagoela sumatzeko, eta probatu gabe ere ikusten da hori, osagai zerrendari begiratu gero. Eta garrantzitsua da, gainera, etiketari erreparatzea, nahasgarriak gerta baitaitezke guztiak ere: izen bera dute, “soja edaria”, baina zortziek gaizki emana dute etiketa (ikus banan-banan egin dugun azterketa). Aldeak alde, bi edari motak antzera dabilta gantz eta proteina kopuruan, eta kaloriak ere berdintsu dituzte. Soja edariak ez dauka esneak baino askoz gantz gutxiago (% 2, batez beste, eta % 3,6 esneak), baina bai hobeak: saturatu gutxiago ditu, eta ez dauka kolesterolik. Guk egin ditugun azterketek erakutsi dute edari hauek egiteko erabili duten soja ez dela transgenikoa, glutenik ez daukatela eta zortziek ere higie eta osasun egoera egokia eduki dutela.

Dastatze proban emaitza apalagoak lortu dituzte edaririk naturalenek (3,6 puntu lortu dituzte bik eta 4,2 puntu besteak). Lurrina eta gehigarriak erantsita dituzten edariek emaitza hobeak lortu dituzte: 5,8 puntu atera ditu apalen ibili denak eta 7 puntu gehien atera duenak. Horien artean, Kaiku eta Vive soy eman dute emaitzarik onena kalitate-prezioetan (biek ere 1,25 euro inguru balio dute litroko), eta naturalenen artean, Yosoy etxeok (0,98 euro balio du litroko, guztietan merkeena).

HIDRATOAK, GANTZA ETA ZUNTZA

Karbohidrato gehien duten soja edariak azukrea erantsia duten bostak dira (% 3 eta 4 artean dauzkate), eta azukrerik ez duten hirurak, berriz, % 0,8 eta 1,6 artean dabilta. Kaiku-k eta Alpro soja-k kanabera-azukre beltza dute erantsita, eta % 4 dauzkate hidratoak eta % 2,8 azukreak. Alpro soja Ligera-k % 3,8 ditu hidratoak eta % 2 azukreak eta Vive soy etxeok % 3,6 ditu hidratoak eta % 1,9 azukreak. Gerblé etxeok kanabera-azukre integrala, zelulosa eta arto maltrodextrina ditu erantsita, eta hortik datoz hidratoak (% 3,5); azukreak, berriz, % 1,7 dauka. Behi esne osoak % 5 izaten ditu hidratoak. Soja edari huts-hutsak diren hirurak ia ez dute azukrerik, eta egokiak dira diabetikoentzat. Soja aleak zuntz asko izaten du berez (ia % 16), baina edaria egiterakoan, iragazkitik pasatzen dute, eta hor desagertu egiten da disolbatu ezin den zuntz gehiena. Hala ere, behi esneak ez bezala, soja edariak izaten du zuntz pixka bat (% 1 baino gutxiago).

Guk aztertutako soja edariek, batez beste, % 1,8 dute gantza, eta bi muturren artean ez dago alde handirik: gutxien duenak % 1,7 dauka eta gehien duenak % 2,2. Behi esneak, berriz, % 3,6 izaten du gantza, eta esne erdigaituak, % 1,5. Gantz kopuruan, beraz, ez dago alde handirik soja edariaren eta behi esnearen artean, bai-



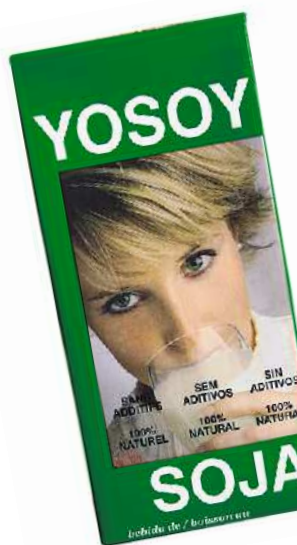
na bai gantzaren ezaugarrietan: soja edariek duten gantzik gehiena (% 84, batez beste) saturatugabea da, eta horien artean badira bi oso kate motzekoak, ezin osasungarriagoak: linolenikoa edo omega 3 motakoa da bat, eta linoleikoa edo omega 6 motakoa bestea. Behi esneak, berriz, % 30 soilik ditu gantz saturatugabeak, eta gainerako guztiak, % 70, saturatuak dira. Azkenik, gantzari buruzko aipamena egin beharra dago. Guk aztertu ditugunetik, gatza erantsi diete bosti, baina osotara oso-oso gutxi daukate gatzetik soja edariek, % 0,06, batez beste (hutsaren hurrena da hori). Produktu batek gatz gehiegi duela esateko, % 1,5 baino gehiago eduki behar du.

Isoflabona iturri aparta da soja, beste edozein jaki baino hobe; fitoestrogeno bat da isoflabona, eta oso ona dela dirudi menopausiari lotuta dauden arazoak arintzeko eta gaixotasun kroniko batzuei aurre egiteko: arteriosklerosiari, osteoporosiari eta minbizi mota batzuei. Laborategiko animaliekin egin diren saioek eta zelula hazkuntzekin egin diren frogatu dute harremana badagoela gaitz horien eta sojaren artean, baina saio klinikoek ez dituzte eman emaitza erabatekoak, eta batzuetan, gainera, kontraesanak ere sortu dituzte.

KALTZIO ETA BITAMINAK

Behi esnearen elikagaririk bereizgarrienak kaltzio eta bitaminak izango dira, segur aski. Behi esnearen antzeko izan nahi duten soja edariek ere, ondorioz, elikagai horiek izaten dituzte erantsita, eta halaxe gertatu da guk aztertu ditugun zortzi edarietako bostekin. Edari horiek behi esneak adina kaltzio dute ia, eta Eguneko Kopuru >

Bananan 8 MOTATAKO SOJA EDARIAK



YOSOY

"Soja edaria"

Litroak 0,98 euro balio du, eta hau izan da guztietan merkeena. Soja huts-hutsa duten edarien artean, beste osagaririk eta gehigarriarik ez dutenen artean, hau nagusitu da kalitate-prezioetan.

Osagaiak: Ura, "Montseny-ko mendietan azaleratzen dena", soja azalgabetua (% 14), gatza.

Etiketa gaizki emana du: "100% naturala" dela esaten du, eta hori eginda, ezaugarri bereziak aitortzen dizkio produktuari, nahiz eta antzeko produktu guztiek ezaugarri berberak dituzten.

Dastatze proban 3,7 puntu lortu ditu, eta kontsumitzaileei gutxien gustatu zaizkien hiruretako bat izan da. Argitu beharra dago, hala ere, Yosoy etxeko hau, Granovita eta Dietisa etxekoak bezala, soja huts-hutsez egindako edaria dela, eta ez duela ez lurrinik, ez gehigarriarik eta ez azukrerik erantsita. "Kolorea" gustatu zaie kontsumitzaileei, baina "zapora gutxi" duela esan dute eta "oso urtsua" dela.



GRANOVITA

"Ale ekologikoa-Lait-azukre gabea"

Litroak 1,95 euro balio du. Garestienetako da.

Osagaiak: Ura, soja babak (% 12) "nekazaritza ekologikotik lortuak".

Etiketa gaizki emana du: Zein elikadura-osara duten esateko, datuak zutabetan jarri beharra dago, eta etiketan aski toki baduen arren, lerroan jarrita ematen ditu. Azkenik, kalitate-arau espezifiko baten mende ez dauden arren, salgaiaren izena zehazterakoan, erabilerari jarraitu behar zaio, eta horregatik, "soja edaria" jarri behar luke, eta ez "Ale ekologikoa-Lait/azukre gabea" (itzulpen akatsa izan liteke).

Dastatze proban 3,6 puntu lortu ditu, eta kontsumitzaileei gutxien gustatu zaizkien hiruretako bat da. Baina Dietisa eta Yosoy etxekoak bezala, hau ere soja huts-hutsez egindako edaria da, eta ez du ez lurrinik, ez gehigarriarik eta ez azukrerik erantsita. "Kolorea" eta "usaina" gustatu zaizkie, baina "oso urtsua" iruditu zaie.



DIETISA

"Soja edari ekologikoa"

Litroak 2,15 euro balio du. Hau izan da guztietan garestiena.

Osagaiak: Ura, soja babak (% 14,6) "nekazaritza ekologikotik lortuak".

Etiketa gaizki emana du: Omega 3 eta omega 6 motako gantz azidoak dituela esaten du, baina ez du esaten zenbat. Arauk onartzen ez dituen elikadura-aipamenak egiten ditu: "herdoilaren aurkakoa" eta "zure osasuna zaintzen du".

Dastatze proban 4,2 puntu lortu ditu, eta kontsumitzaileei gutxien gustatu zaizkien hiruretako bat da. Baina Granovita eta Yosoy etxekoak bezala, hau ere soja huts-hutsez egindako edaria da, eta ez du ez lurrinik, ez gehigarriarik eta ez azukrerik erantsita, eta ez ditu nahi imitatu esnearen zaporea eta testura. "Kolorea" gustatu zaie, baina "oso urtsua" iruditu zaie hau ere.



KAIKU

"Soja edaria"

Litroak 1,25 euro balio du. Esnearen antzeko izan nahi duten soja edarien artean, hau izan da onenetakoa kalitate-prezioak aintzat hartuta.

Osagaiak: Ura, soja azalgabetuaren babak (12%), kanabera-azukre beltza, kaltzio karbonatoa, azidotasan-erregulatzailea (monopotasio fosfatoa), gatza, lurrinak, egonkortzailea (gellan goma) eta B2 eta B12 bitaminak.

Etiketa gaizki emana du, arauak onartzen ez duen osasun-aipamen bat egiten baitu: "% 100 osasungarria".

Dastatze proban 6,7 puntu lortu ditu.

"Gozotasuna" eta "biskositatea" gustatu zaizkio jendeari, baina "kolore iluna" eta "zapora gutxi" duela esan dute, eta hori ez zaie gustatu.



VIVE SOY

"Soja edaria"

Litroak 1,28 euro balio du. Esnearen antzeko izan nahi duten soja edarien artean, hau izan da onenetakoa kalitate-prezioak aintzat hartuta.

Osagaiak: Ura, soja hazia (13%), fruktosa, kaltzio gatza, egonkortzaileak (zelulosa karragenatoa), lurrina eta A eta D bitaminak.

Etiketa gaizki emana du, "omega 3 eta 6 ugari du" esaten du eta "ugari" hori ezin da esan, arautu gabe baitago.

Dastatze proban 6,8 puntu lortu ditu; "gozotasuna" gustatu zaie, eta ez diote ezer txarrik sumatu.



ALPRO SOJA LIGERA

"Soja edaria"

Litroak 1,38 euro balio du.

Osagaiak: Ura, soja baba azalgabetuak (% 4 soilik; aztertu ditugunen artean, badira % 14 dutenak), fruktosa-glukosa ziropa, zuntza, kaltzio karbonatoa, azidotasan-erregulatzailea (monopotasio fosfatoa), gatza, bitaminak (C, E, B6, B2, B12, B9 edo azido folikoa), gellan goma egonkortzailea eta lurrina.

Etiketa gaizki emana du, arauak onartzen ez dituen elikadura-aipamenak egiten baititu "% 98,8k ez du koipekirik" edo "% 1,2 soilik du gantza". Osasun-aipamen bat ere egiten du, hori ere arauak onartzen ez duena: "Erabaki osasungarria".

Dastatze proban 6,3 puntu lortu ditu, eta "biskositatea" gustatu zaie. Ez diote sumatu alderdi txarrik.



ALPRO SOJA

"Soja edaria"

Litroak 1,37 euro balio du.

Osagaiak: Ura, soja baba azalgabetuak (% 6,4), kanabera-azukre beltza, kaltzio karbonatoa, azidotasan-erregulatzailea (monopotasio fosfatoa), gatza, B2 eta B12 bitaminak, egonkortzailea (gellan goma), lurrina.

Etiketa gaizki emana du, arauak onartzen ez duen osasun-aipamen bat egiten duelako: "Erabaki osasungarria".

Dastatze proban 6,9 puntu lortu ditu; "banilla ukitua" gustatu zaie, eta ez diote ezer txarrik sumatu.



GERBLÉ

"Soja edaria"

Litroak 1,85 euro balio du.

Osagaiak: Ura, soja baba azalgabetuak (% 12,8), kanabera-azukre integrala, kaltzio karbonatoa, banilla lurrin naturala, gatza, egonkortzaileak (zelulosa mikrokristalinoa, guar irina), D bitamina eta arto maltodextrina.

Etiketa gaizki emana du, omega 3 eta 6 ugari du" esaten baitu eta ezin du "ugari" esan, arautu gabe baitago. Gainera, ez du esaten zein kopurutan dauzkan omega 3 eta omega 6 gantzak. Arauk onartzen ez duen beste aipamen bat ere egiten du: "soja, osasun iturri".

Dastatze proban 5,8 puntu lortu ditu; "kolorea" gustatu zaie kontsumitzaileei, eta "krematsua" izatea ere bai. Ez diote ezer txarrik antzeman.



Aztertu ditugun soja edariek ez dute glutenik, ezta ere soja transgenikorik

Gomendatuaren (EKG) % 15 eta 20 artean dabilta. Esneak berezko dituen bitaminarik ere ez dute falta: B2 y B12, A eta D. Hiru edarik, adibidez, B2 eta B12 bitaminak dauzkate erantsita. Laborategian egin ditugun neurketek erakutsi digutenez, behi esneak halako 3 edo 4 daukate soja edariek B2 bitamina, eta EKGren % 18 eta 28 atean dabilta ehun mililitro bakoitzeko (1,6 mg-koa da kopuru gomendatua); etiketan, gainera, berez daukaten baino gutxiago dutela esaten dute. B12 bitaminari dagokionez, EKGren % 25 eta 36 artean daukate (mikrogramo batekoa da kopuru gomendatua), eta etiketak gutxiago daukatela esaten du hor ere; esneak 0,3 mikrogramo izaten ditu, eta, beraz, antzera dabilta biak. Alpro soja Ligerak B6, C, B9 eta E bitaminak ditu erantsita. Lehen hiruretan, EKGren % 35 ematen du, eta hor ere ez dator bat etiketak dioenarekin (esaten duen baino gehiago dauka). E bitamina, berriz, ehun mililitroko kopuruan neurtuta betiere, EKGren % 17 dauka (10 mg-koa da kopuru gomendatua), eta etiketak esaten duen adina. Behi esneak askoz kopuru txikiagoan izaten ditu hiru bitamina horiek.

Vive soy-k A eta D bitaminak ditu. A bitamina EKGren % 21 (800 µg-koa da kopuru gomendatua), eta D bitamina, EKGren % 40 (5 µg). Etiketak esaten duen baino gehiago dauka bat batetik eta bai bestetik, eta esneak izaten duen baino gehiago ere bai. Gerblé etxeakoak D bitamina dauka erantsita: EKGren % 22 (5 µg-koa da kopuru hori), eta hori ere etiketak esaten duen baino gehiago da, eta esneak duen baino gehiago ere bai. Beraz, agintzen dituzten bitaminak erantsi dizkiete ekoizleek soja edariei, eta agindutako kopuruan. Kaltzioa eta bitaminak ez ezik, gehigarriak ere badituzte bost edari horiek, legez onartuta dauden gehigarriak betiere. Lurrinak eta zapora-emaileak dira ohikoenak (banilla, kakaoa, marrubia, hurra), berezko landare zaporea zertxobait aldatzeko, esnearenetik oso bestelakoa baita. Egonkortzaileak (E418 edo gellan goma)

eta lodigarriak ere (E407 edo karragenanoa) erabiltzen dituzte, testura homogenea eta egonkorra eduki dezaten, eta gai disolbagarriek (proteinak, gatzak) pikorrik sor ez dezaten. Edan aurretik, hala ere, ongi astindu behar da ontzia, osagai guztiak nahastu daitezten.

EDARI BAKOITZAREN SOJA KOPURUA

Soja edari batean soja babak % 13 izan edo % 7 izan, horrek ez luke eraginik izan behar bataren eta bestearen proteina kopuruan. Oro har, proteina % 30-40 izaten du sojak, baina soja mota guztiak ez dira berdina, eta gerta liteke batez besteko horretatik kanpo ateratzea batzuk. Gainera, soja prozesatzerakoan, edarietan handitu egiten da proteinen ehunekoak: zenbat eta deshidratatuagoa, orduan eta elikadura-dentsitate gehiago. Babak, bestalde, azalgabetuta egon daitezke, proteina gutxiago, beraz.

Edari hauek zenbat soja duten neurtu dugu laborategian, eta etiketan ageri den kopuruarekin alderatu ditugu gure emaitzak. Baina bada arazo bat hori egiteko: edari batek zenbat soja duen zehazteko, aurrez jakin behar da zenbat proteina dituen, hortik abiatu beharra baitago soja kopurua ateratzeko. Eta proteina kopurua baldintzatu egiten dutenez lehen zerrendatu ditugun arrazoiek, ezin izan dugu ondorio bete-beterik atera. Beraz, ulergarria da gorabeherak izatea kopuruetan. Dietisa etxeako edariak esaten du, adibidez, ia % 15 duela soja, baina gure azterketan % 10 baino gutxiago eman du. Oro har, etiketan esaten duten baino soja gutxiago antzeman dugu edarietan (Alpro soja Ligerak izan da salbuespena: % 4 duela dio, eta % 6 eman digu guri). Etiketan ageri den baino soja gutxiago antzemateak, hala ere, ez du esan nahi ekoizleek esaten duten baino gutxiago erabiltzen dutela, lehen adierazi bezala, proteina kopurutik abiatuta egiten baita kalkulu hori. Zerbait nabarmentzekotan, beraz, hauxe izango litzateke: zortzi edariek antzeko proteina kopurua dutela. //