



BEDERATZI GARAGARDO: ALKOHOL GABEAK, 0,0% MOTAKOAK ETA 'LIGHT' ERAKOAK

Ohikoek baino alkohol eta kaloria gutxiago dute, baina ez da gauza bera 'light' izan, 0,0% edo alkoholgabea

OHIKO GARAGARDO BATEK BAINO ASKOZ KALORIA GUTXIAGO DUTE AZTERTU DITUGUN BEDERATZI GARAGARDOEK, BAINA 'LIGHT' MOTAKOAK ALKOHOL DEZENTE DAUKATE, ALKOHOL GABEEK ETA 0,0% MOTAKOAK BAINO NABARMEN GEHIAGO

Edari freskagarria da garagardoa, eta hiru osagai eduki ohi ditu nagusiki: ura, garagar malta eta lupulua. Beste zenbait edarirekin alderatuta, alkohol gutxi du garagardoak, eta horrek ere egiten erakargarri; gehien duenak, adibidez, % 4,5 dauka alkohola. Ez da gutxi, jakina, baina ardoak bi halako izaten du. Azken urteetan, hainbat eratako garagardoak agertu dira merkatuan, guztiak ere alkohol gutxiago dutenak ohiko garagardoaren aldean. Alkoholik gabekotzat saltzen dituztenak agertu ziren lehenik, eta 0,0% motakoak gero (legeak ez ditu bereizten bi horiek, baina 0,0% izenarekin datozenek alkoholgabeek baino are alkohol gutxiago daukate). Ondoren light motakoak agertu ziren; kaloria gutxiagoko garagardoak dira horiek, eta alkohola ere gutxiago dute ohikoek baino (ohikoen eta alkoholgabeen tartean dabilta).

CONSUMER EROSKI-k bederatzi garagardo aztertu ditu laborategian, eta dastatze proba ere egin du kontsumitzaileekin. Bederatzi horietako lau alkoholikgabeak izan dira (Buckler, Laiker, Kaliber eta Cruzcampo); beste hiru 0,0% motakoak (Free-Dam, Buckler eta San Miguel); eta beste biak light erakoak (Mahou eta Cruzcampo). Kristalezko botiletan saltzen dituzte guztiak: Mahou Light garagardoa

Marka	LIGHT		ALKOHOLIK GABEA				% 0,0		
	Cruzcampo (Light)	Mahou (Light)	Buckler (Sin alcohol)	Laiker (Sin alcohol)	Kaliber (Sin alcohol)	Cruzcampo (Sin alcohol)	San Miguel (0,0)	Free-Damm (0,0)	Buckler (0,0)
Salgaiaren izena	Garagardo light-a	Garagardo light-a	Garagardo alkoholgabea	Garagardo alkoholgabea	Garagardo alkoholgabea	Garagardo alkoholgabea	Garagardo alkoholgabea	Garagardo alkoholgabea	Garagardo alkoholgabea
Formatua (litroak)	1,25 (6x0,25)	0,33 (6x0,25)	1,25 (6x0,25)	1,25 (6x0,25)	1,25 (6x0,25)	1,25 (6x0,25)	1,25 (6x0,25)	1,25 (6x0,25)	1,25 (6x0,25)
Prezioa (euro/litro)	1,62	1,76	1,33	1,32	1,41	1,45	1,35	1,36	1,41
Etiketa	Ongi emana	Ongi emana	Ongi emana	Ongi emana	Ongi emana	Ongi emana	Ongi emana	Gaizki emana	Ongi emana
Alkohola (bol. %) ¹	2,4	3,5	0,8	0,9	0,7	0,6	< 0,01	< 0,01	0,07
Estraktu lehorra (g/100 g)	3,3	2,7	4,2	4,9	4,5	4,6	5,8	3,0	4,7
Proteinak (g/100 g)	0,2	0,3	0,3	0,2	0,3	0,3	0,3	0,2	0,3
Errautsak (g/100 g) ²	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Karbohidratoak (g/100 g) ³	3,0	2,3	3,8	4,6	4,1	4,2	5,4	2,7	4,3
Energia (kal/100 ml)	26	30	21	24	21	22	23	12	19
Azidotasuna, guztira (% ⁴ , laktiko moduan) ⁴	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
pH-a ⁵	3,9	3,9	4,4	4,2	4,5	4,3	4,2	3,6	4,4
Dastatze proba (1etik 9ra)	6,5	5,9	6,4	6,6	6	6,2	5,4	6	5,8

(1) **Alkohola**: Garagardo alkoholgabeek bolumenaren % 1 baino gutxiago eduki behar dute alkohola (1 ml alkohol, 100 ml garagardoko). (2) **Errautsak**: Zenbat mineral dituen jakiteko erabiltzen da. Gehienez, % 0,4 eduki ditzakete masan. (3) **Karbohidratoak**: Gehienez, % 7,5 eduki ditzakete masan. (4) **Azidotasuna, guztira**: Arauak, gehienez, % 0,3 onartzen du (azido laktikoa). (5) **pH-a**: Arauak dio 3,5 eta 5 artean ibili behar duela.

33 zentilitroko botila solteetan, eta gainerako guztiak, 6 botilatuko paketeetan (25 zentilitrokoa da bakoitza). San Miguel 0,0% ez beste guztiek, ohiko osagaiez gain (ura, garagar malta eta lupulua), artoa edo arroza ere badaukate, eta gehigarriak ere bai.

Garagardoa ezin da elikagaitzat hartu, oso gutxi ditu-eta proteinak, karbohidratoak eta mineralak, eta zerbait nabarmenezkotan, B9 bitamina egingo genuke, horixe baitauka beste ezer baino gehiago. Hiru motatako garagardoak aztertu ditugu guk, eta elikadura ikuspegitik ez dago alderik mota batekoen eta bestekoaren artean. Alderik handiena kaloria kopuruan dago (alkohola alde batera utzita). Light erakoa ez den freskagarri batek baino kaloria gutxiago eman dute guztiek, eta azpimarratzeko modukoa da hori, baina badituzte aldeak beren artean ere: Mahou Light litro batek, adibidez (hiru botilatxo), 300 kaloria ematen ditu, eta Free-Damm litro batek, berriz (lau botilatxo), 120 kaloria baino ez. Kaloria gutxien 0,0% motakoek dute (12 eta 23 kaloria, ehun mililitro bakoitzeko), alkoholgabeak datoz gero (21 eta 24 kaloria, ehun mililitro bakoitzeko) eta light erakoak azkenik (batek 30 kaloria ditu ehun mililitro bakoitzeko, eta besteak 26).

GARAGARDOA, ALKOHOLA ETA PREZIOA

Alkoholik edan nahi ez dutenentzat edo gidatu behar dutenentzat, 0,0% motako garagardoak dira egokienak: aztertu ditugun hiruretatik bik bolumenaren % 0,01 baino gutxiago eman dute alkohola, eta besteak, % 0,07. Ohiko garagardoek, lehen esan bezala, bolumenaren % 4,5 eta 5 artean izaten dute alkohola. Ohiko garagardo horiek, legez, alkohola ezin dute eduki bolumenaren % 3 baino gutxiago, eta alkoholgabekotzat saltzen dituztenek, berriz, alkohola ezin dute eduki bolumenaren % 1 baino gehiago. Guk aztertu ditugun alkoholgabeek ongi bete dute araua: Cruzcampo etxeok bolumenaren % 0,6 eduki du alkohola, eta Laiker etxeok, % 0,9 (beste biak tartean geratu dira). Light erakoek ere alkohol gutxiago izaten dute ohikoek baino, ez, ordea, alkoholgabeek bezain gutxi: Cruzcampo etxeok light-ak bolumenaren % 2,4 eduki du alkohola, eta Mahou etxeok, bolumenaren % 3,5. Bederatzi garagardoaren artean, beraz, 0,0% motako bi garagardok eduki dute alkohol gutxien, San Miguel eta Free-Damm-ek (bolumenaren % 0,01), eta Mahou Light delakoak gehien (bolumenaren % 2,5; ohiko garagardoek adina ia).

Kontsumitzaileei
gehien gustatu
zaizkien artean bi
dira "alkoholik gabeak"



Bananan B EDERATZI GARAGARDO: ALKOHOL GABEAK, 0,0% MOTAKOAK ETA 'LIGHT' ERAKOAK



MAHOU LIGHT "Garagardo light-a"

33 cl-ko botilan etorri da. Litroak 1,76 euro balio du. Hau izan da garagardo guztietan garestiena.

Etiketan ez dakar osagaien zerrendarik, baina arauak ez ditu behartzen horretara.

Alkohola: bolumenaren % 3,5. Honek eduki du alkohol gehien.

Kaloria gehien ere garagardo honek ematen du (30 kaloria, ehun mililitro bakoitzeko; hau da, ia 100 kaloria botilako). Kopuru hori, hala ere, ez da aintzat hartzeko modukoa. Estraktu lehorra, berriz, besteek baino gutxiago du (ura kenduta gelditzen den hori, alegia: % 3,3), eta karbohidratoak ere honek ditu gutxien (% 3).

Dastatze proban 5,9 puntu lortu ditu: kontsumitzaileei gutxien gustatu zaienetakoa izan da, eta "kolore gutxi" antzeman diote.



CRUZCAMPO LIGHT "Garagardo light-a"

25 cl-ko botilatxoan etorri da, seiko paketeetan. Litroak 1,62 euro balio du.

Garagardoak berezko dituen osagaiez gain (ura, garagar malta eta lupulua), artoa ere badu, eta gehigarri bat ere bai, E-405 egonkortzailea.

Alkohola: bolumenaren % 2,4, alkohol gabeak halako hiru (bolumenaren % 0,8 dute, batez beste), baina ohiko garagardoaren erdia. 26 kaloria ematen ditu ehun mililitro bakoitzeko, eta ohiko garagardo batek, berriz, 45.

Dastatze proban 6,5 puntu lortu ditu: kontsumitzaileei gehien gustatu zaienetakoa izan da, nahiz eta "kolore gutxi" antzeman dioten.



BUCKLER SIN ALCOHOL "Garagardo alkohol gabea"

25 cl-ko botilatxoan etorri da, seiko paketeetan. Litroak 1,33 euro balio du.

Kalitate-prezioak aintzat hartuta, garagardo hau eta beste bat (Laiker alkohol gabea) nabarmendu dira guztien gainetik.

Garagardoak berezko dituen osagaiez gain, gehigarri bat ere badu, E-405 egonkortzailea.

Alkohola: bolumenaren % 0,8, ohiko garagardoek baino askoz gutxiago (bolumenaren % 4,5 eta 5 artean eduki ohi dute), eta light erakoek baino ere gutxiago (bolumenaren % 2,4 eta 3,5 artean daukate). Gidatu behar duenak hobe du neurrian edatea; hala ere, beti da hobe 0,0% motako bat edatea autoa hartu behar bada.

21 kaloria, ehun mililitro bakoitzeko, eta ohiko garagardo batek, 45 kaloria; light erako batek, berriz, 26 eta 30 kaloria artean ematen ditu.

Dastatze proban 6,4 puntu: kontsumitzaileei gehien gustatu zaienetakoa. "Kolorea" eta "burbuila-bizitasuna" gustatu zaizkie, eta ez diote alde txarrik sumatu.



LAIKER SIN ALCOHOL "Garagardo alkohol gabea"

25 cl-ko botilatxoan etorri da, seiko paketeetan. Litroak 1,32 euro balio du.

Kalitate-prezioak aintzat hartuta, garagardo hau eta beste bat (Buckler alkohol gabea) nabarmendu dira guztien gainetik.

Garagardoak berezko dituen osagaiez gain, artoa eta gehigarri bat ere baditu, E-330 herdoilaren aurkakoa. Alkohol gabeen artean, honek du estraktu lehor gehien (ura kenduta geratzen den hori, alegia: % 4,9).

Alkohola: bolumenaren % 0,9, ohiko garagardoek baino askoz gutxiago (bolumenaren % 4,5 eta 5 artean eduki ohi dute), eta light erakoek baino ere gutxiago (bolumenaren % 2,5 eta 3,5 artean daukate). Gidatu behar duenak hobe du neurrian edatea; hala ere, beti da hobe 0,0% motako bat edatea autoa hartu behar bada.

24 kaloria ehun mililitro bakoitzeko, light erako garagardo batek baino zertxobait gutxiago, eta ohiko garagardo batek baino gutxiago.

Dastatze proban 6,6 puntu: kontsumitzaileei gehien gustatu zaienetakoa. "Kolorea" gustatu zaie, eta ez diote alde txarrik sumatu.



KALIBER SIN ALCOHOL "Garagardo alkohol gabea"

25 cl-ko botilatxoan, seiko paketeetan. Litroak 1,41 euro balio du.

Garagardoak berezko dituen osagaiez gain, artoa eta gehigarri bat ere baditu, E-405 egonkortzailea.

Alkohola: bolumenaren % 0,7, ohiko garagardoek baino askoz gutxiago (bolumenaren % 4,5 eta 5 artean eduki ohi dute), eta light erakoek baino ere gutxiago (bolumenaren % 2,4 eta 3,5 artean daukate). Gidatu behar duenak hobe du neurrian edatea; hala ere, beti da hobe 0,0% motako bat edatea autoa hartu behar bada.

21 kaloria ematen ditu ehun mililitro bakoitzeko, eta ohiko garagardo batek, 45 kaloria; light erako batek, berriz, 26 eta 30 kaloria artean ematen ditu ehun mililitro bakoitzeko.

Dastatze proban 6 puntu, erdi parean geratu da: "kolorea" gustatu zaie kontsumitzaileei.



CRUZCAMPO SIN ALCOHOL "Garagardo alkohol gabea"

25 cl-ko botilatxoan etorri da, seiko paketeetan. Litroak 1,45 euro balio du.

Garagardoak berezko dituen osagaiez gain (ura, garagar malta eta lupulua), gehigarri bat ere badu, E-405 egonkortzailea.

Alkohola: bolumenaren % 0,6; garagardo alkohol gabeen artean, honek eduki du gutxien.

22 kaloria ematen ditu ehun mililitro bakoitzeko, eta ohiko garagardo batek, 45 kaloria; light erako batek, berriz, 26 eta 30 kaloria artean ematen ditu ehun mililitro bakoitzeko.

Dastatze proban 6,2 puntu lortu ditu, eta erdi parean geratu da: "kolorea" gustatu zaie kontsumitzaileei, eta ez diote alde txarrik nabaritu.



SAN MIGUEL 0,0% "Garagardo alkohol gabea"

25 cl-ko botilatxoan etorri da, seiko paketeetan. Litroak 1,35 euro balio du.

Osagaiak: ura, garagar malta eta lupulua. Gehigarri erantsirik ez duen bakarra da.

Alkohola: bolumenaren % 0,01 baino gutxiago (ia alkoholik batere gabea). Oso egokia da gidatu behar duenarentzat.

Dastatze proban 5,4 puntu baino ez ditu lortu, baina ez dute esan hau gustatu zaienik gutxien. "Kolorea" eta "burbuila-bizitasuna" gustatu zaizkie, eta ez diote alde txarrik nabaritu.



FREE-DAMM 0,0% "Garagardo alkohol gabea"

25 cl-ko botilatxoan etorri da, seiko paketeetan. Litroak 1,36 euro balio du.

Etiketa gaizki eman du. Honako aipamen hau egiten du, "25 kcal soilik botilako", eta elikadurara-argibideei eta ezaugarri osasungarriei buruzko araudiak ez du onartzen era horretako aipamenik. Horrez gain, legamiak dituela dio, baina garagardo egiteko prozesuan horiek desagertu ohi direnez, ezin jakin ote dituen ala ez.

Garagardoak berezko dituen osagaiez gain (ura, garagar malta eta lupulua), arroza, artoa, legamia eta gehigarri bat ere badituela esaten du, E-405 egonkortzailea.

Alkohola: bolumenaren % 0,01 baino gutxiago (ia alkoholik batere gabea). Oso egokia da gidatu behar duenarentzat.

Kaloria gutxien ematen duen garagardo da: 12 kaloria ematen ditu ehun mililitro bakoitzeko, gainerako guztien erdia —edo gutxiago—.

Dastatze proban 6 puntu lortu ditu, eta erdi parean geratu da: "Kolorea" eta "burbuila-bizitasuna" gustatu zaizkie, eta ez diote alde txarrik nabaritu.



BUCKLER 0,0% "Garagardo alkohol gabea"

25 cl-ko botilatxoan etorri da, seiko paketeetan. Litroak 1,42 euro balio du. 0,0% motako artean, hau izan da garestiena.

Gehigarri bat ere baduela esaten du, E-405 egonkortzailea, eta lurrina ere bai.

Alkohola: bolumenaren % 0,07. Oso gutxi baina, 0,0% motako beste biek baino gehiago du. Dena dela, alkohola % 0,07 edukitzea ez da desegokia 0,0% motako garagardo batentzat.

19 kaloria ematen ditu ehun mililitro bakoitzeko, eta ohiko garagardo batek, 45 kaloria; light erako batek, berriz, 26 eta 30 kaloria artean ematen ditu ehun mililitro bakoitzeko.

Dastatze proban 5,8 puntu. Kontsumitzaileei gutxien gustatu zaienetakoa. "Kolorea" gustatu zaie, nahiz eta "gas gutxi" euki.



Prezioari dagokionez light erakoak dira garestienak; batez beste, 1,7 euro balio du horien litroak, eta alkohol gabetan eta 0,0% motakoetan, berriz, 1,4 euroan ateratzen da litroa. Light erako horiek, gainera, etxe bereko ohiko garagardoak baino ere garestiagoak dira (1,5 euro balio du litroak ohiko garagardoetan). Alkohol gabeko bi garagardotan (Laiker eta Buckler), 1,35 euro baino gutxiago balio izan du litroak, eta beste muturrean, light erako biek soilik gainditu dituzte 1,5 euroak litroko.

Garagardoaren ezaugarri organoleptikoei erreparatuta (zaporea, aparra, kolorea, usaina) ez da garagardo mota bat nabarmendu beste bien gaintetik dastatze proban, eta etxe bateko garagardoak ere ez dituzte jo besteetakoak baino askoz hobetzat; esan liteke, hala ere, kontsumitzailerik nahiago izan dituztela alkohol gabeko garagardoak, 0,0% eta light motakoak baino. Hiru garagardo gustatu zaizkie gehien, alkohol gabeko bi (Buckler eta Laiker), eta light erako bat (Cruzcampo); gutxien, berriz, 0,0% motako bat (Buckler) eta light bat (Mahou).

Laborategian lortu ditugun datu guztiak eta dastatze proban atera diren emaitzak aintzat hartuta, alkohol gabeko bi garagardo gailendu dira kalitate-prezioetan: Buckler eta Laiker. Biek ere bolumenaren % 1etik behera dute alkohola, eta guztietan merkeenak izan dira. Batere alkoholik ez duen garagardo bat hautatzekotan, berriz, San Miguel etxekoa aukeratuko genuke: merkeenetakoa da eta ez du gehigarririk, nahiz eta dastatze proban erdi porean geratu den. Eta light erako garagardo bat nahi duenarentzat, Cruzcampo etxekoa aukera hobea da Mahou etxekoa baino: alkohol gutxiago du eta merkexegoa da, eta dastatze proban emaitza hobea lortu du.

GARAGARDOAK ELIKATZEN DU?

Gauza jakina da garagardoa ez dela elikagai iturri, eta analisiak ere horixe utzi du agerian. Garagardo hauen estraktu lehorra, ura kenduta geratzen den hori, alegia, % 2,7ren (Mahou Light) eta % 5,8ren (San Miguel 0,0%) artean dago. Proteina kopurua, berriz, hutsaren hurrena da, % 0,2 eta 0,3 artekoa. Karbohidratoak zertxobait gehiago dituzte, % 2,3 eta 5,4 artean (garagar maltatik datoz, edo arto edo arroz erantsitik bestela), baina kopuru hori ez da aintzat hartzekoa elikadura ikuspegitik. Ohiko garagardoek % 2,4 inguruan izaten dituzte karbohidratoak. Garagardoak zenbat mineral dituen jakiteko (batik bat, potasioa, fosforoa, kaltzioa, magnesioa eta silizioa), zenbat errauts duen neurtzen da. Bederatzi garagardoek kopuru berbera eman dute, % 0,1, eta legea betetzen dute, % 0,4koa baita gehieneko muga. Elikadura ikuspegitik nabarmendu litekeen gauza bakarra du garagardoak: azido folikoa edo B9 bitamina dauka, ez asko hala ere (4 mikrogramo, ehun gramo bakoitzeko). Osagai horrek anemia arriskua gutxitzen du, baita fetuaren bizkarrezur muinean malformazioak sortzeko arriskua ere. Garagardoa, beraz, freskagarri diuretiko da (potasioa duenez, eta sodio kontzentrazioa txikia, gernua ugaritzen du), eta 0,0% motakotzat eta alkohol gabekotzat saltzen dituztenak egokiak izan daitezke pertsona hipertentsoentzat eta bihotzeko arazoak dituztenentzat ere, medikuaren baimenarekin, betiere. Hiru garagardo motak egokiak dira dieta hipokalorikoa egiten dutenentzat, eta aukera ona izan daitezke ohiko garagardoaren zaporea maite izan eta alkoholik hartu ezin dutenentzat. Zeliakoek, ordea, glutenarekiko intolerantzia dutenek, ezin dute edan hiru garagardo mota horietako bat bera ere. //