



## GOSARITARAKO BEDERATZI GALLETA AZTERTU DITUGU

# Betiko 'maria' galletak dira osasungarrienak

EGUNERO GOSARITAN JATEKO, 'MARIA' ERA-KOAK DIRA EGOKIENAK, GALLETA 'GORRITUAK' ETA BESTE BATZUK BAINO GEHIAGO: GANTZA OSASUNGARRIAGOA DUTE, ZUNTZ GEHIAGO DAUKATE ETA KALORIA GUTXIAGO. ETA DASTATZE PROBAN EMAITZA ONA LORTU DUTE

Gosaria izaten da eguneko lehen otordua, eta garrantzi handikoa gertatzen da haur eta gazteentzat. Gosaririk egokienak esnea eduki behar luke, edo esnekiak, kaltzioa emateko; fruta eta zukuak, zuntza eta bitaminak emateko; eta laboreak, beren karbohidrato eta proteinek. Baina gauza bat da zer den gosaririk egokiena, eta beste bat, berriz, zer gosaltzen den gure etxeetan. Eta zer jaten dugu, bada, gosaritan? Galletak, nagusiki. Hori dela eta, gosaritarako 9 galleta aztertu ditu CONSUMER EROSKI-k laborategian: oinarrizkoak izan dira horietako bi (Petit, Río etxekoa, eta La Buena María, Fontanedarena), *gorrituak* lau (Marbú Dorada, Artiach etxekoa; La Buena María Ilustrada, Fontanedarena; María Oro, Cuétararena; eta Creme Tropical, Gullón etxekoa) eta beste hirurak *bereziak* (Marie Lu, Lu etxekoa; Chiquilín, Artiachena; eta Yayitas, hori ere Lu etxekoa).

Legeak dioenez, galleta horiek guztiak "maria erakoak dira, xigortuak eta trokelatuak", eta osagaien artean, irinak, azukreak eta gantz jangarriak izaten dituzte (bestelako gehigarriak ere bai batzuetan, produktua aberasteko), eta ore elastiko bat osatzen dute, glutenaren eraginez. Prentsa-sistemeekin mozten dituzte edo arrabola trokelatuarekin. Galleta *gorrituei* landare olioia ematen diete

MARKA	"OINARRIZKO" GALLETAK		GALLETA "GORRITUAK"				GALLETA "BEREZIAK"		
	"PETIT" RIO ETXEKOA	"LA BUENA MARÍA" FONTANEDA ETXEKOA	"MARBÚ DORADA" ARTIACH ETXEKOA	"LA BUENA MARÍA ILUSTRADA" FONTANEDA ETXEKOA	"MARÍA ORO" DE CUÉTARA ETXEKOA	"CREME TROPICAL" GULLÓN ETXEKOA	"MARIE LU" LU ETXEKOA	"CHIQUILÍN" ARTIACH ETXEKOA	"YAYITAS" LU ETXEKOA
Salgaiaren izena	Galleta gorrituak	Maria galletak	Maria galletak, landare olioiz igurtziak	Maria galletak, landare olioiz igurtziak	Galletak	Galleta gorrituak	Galleta arrautzadunak	Galletak	Galleta gorrituak
Hezetasuna <sup>(1)</sup> (%)	1,3	2,1	3,0	2,4	1,5	1,7	3,1	2,2	3,0
Proteinak (%)	5,6	6,7	6,2	6,2	5,8	5,7	6,9	6,5	7,2
Gantza (%)	9,9	11,5	17,1	17,7	24,7	21,4	17,2	16,5	16,9
Gantz azido saturatuak (%)	49	49	67	64	21	69	49	59	48
Gantz azido saturatugabeak (%)	51	51	33	36	79	31	51	41	52
Ezkoak <sup>(2)</sup> (%)	0,9	0,8	0,8	0,7	0,6	0,7	0,6	0,6	0,5
Gatza (%)	0,67	0,69	0,88	0,63	0,61	0,59	1,17	0,28	0,45
Karbohidratoak (%)	79,1	76,3	71,8	70,8	64,9	68,6	70,5	72,4	70,4
Azukreak, guztira (%)	17,3	15,8	16,6	18,2	18,3	14,5	21,2	18,4	15,4
Dieta zuntza, guztira (%)	3,2	2,6	1,1	2,2	2,5	1,9	1,7	1,8	2,0
Kaloriak (Cal/100g)	428	436	466	467	505	490	464	464	463
Dastatze proba (1etik 9ra)	<b>6,4</b>	<b>7,3</b>	<b>6,7</b>	<b>6,9</b>	<b>6,7</b>	<b>6,8</b>	<b>6,7</b>	<b>7,7</b>	<b>6,6</b>

(1) Hezetasuna: Arauk dio galleta arruntek % 6 eduki dezaketela, gehienez.

(2) Ezkoak: Arauk dio galleta arruntek % 1,5 eduki ditzaketela, gehienez.

gainean labean eduki ondoren, eta *berezien* sailekoak, berriz, oinarrizkoetatik desberdinak izaten dira formaz, edo osagai bereziren bat edukitzen dute (Marie Lu galletak, esaterako, arrautza daukate, eta Chiquilín-ek, arrautza, ezitia eta kokoa). Yayita izenekoak ere *gorrituak* dira, landare olioiz igurtzi baitituzte horiek ere. Guztietan merkeenak Río etxeko Petit galletak izan dira (2,04 euro balio izan du kiloak) eta garestienak, berriz, Lu etxeko Marie Lu galletak (3,52 euro balio izan du kiloak). Oinarrizkoen saileko biak beste guztiak baino merkeagoak izan dira (2,04 eta 2,18 euro kiloak), eta *berezien* sailekoak atera dira garestien, 2,99 eta 3,52 euro artean kiloak. *Gorrituen* kiloak, berriz, 2,21 eta 3,01 euro artean balio izan du.

### GALLETAK ALA BESTELAKOAK: 'SOBAOAK', MAGDALENAK, KRUSANAK ETA LABOREAK

Guk aztertu ditugun galletek ia ez dute urik izaten (% 1,5 eta 3 arteko hezetasuna eduki ohi dute), baina gantza bai dezente, nahiz eta kopurua aldatu egiten den mota batek bestera (Río etxeko Petit galletak % 10 dute gantza, eta Cuétara etxeko María Oro izenekoak, % 25); galletak zerbait badaukate, ordea, karbohidratoak daukate: batez

beste, % 72, baina badira % 79 dauzkatena ere. Proteina-tan ez dira hain oparoak, baina badute zertxobait: produktaren % 5,5-7 artean dabilta. Eta zuntza ere aski gutxi daukate, besterik pentsa badaiteke ere: % 3,2 daukate Petit galletak (horiek eman dute gehien, eta gutxien, berriz, Artiach etxeko Marbú dorada izenekoak, % 1,1 baino ez).

Laborategiko azterketak erakutsi duenez, galleta horiei azukre ugari eransten diete: guk aztertu ditugun bederatzietatik hiruk % 19-20 artean eduki dute azukrea, eta guztien batez bestekoa % 17koa izan da. Galletak gozotzat jotzen dira, oro har, baina gatzik ere ez dute falta izan guk aztertu ditugunek: Marie Lu-k % 1,2 eduki du gatza, eta Chiquilín-ek % 0,3. Elikagai bat gaziegi jotzen da gatza % 1,5etik gora daukanean.

Elikadura-ezaugarri horiek edukita (hezetasun gutxi, karbohidrato asko eta gantz dezente), pentsatzekoa da kaloria ugari emango dituztela galletak. Eta halaxe da, izan ere: batez beste, 465 kaloria ematen dituzte ehun gramo bakoitzeko; oinarrizkoak zertxobait gutxiago (432 kal/100 g) eta *gorrituek* gehixeago (482 kal/100 g). Hori horrela dela jakinik, ez da komeni otordutik otordurako tartean galletak jatea. Hobe da gosaritarako uztea.

Landare olioarekin egindako galletak osasungarriagoak dira landare gantzarekin egindakoak baino



Galletak ez ezik, merkatuak beste hainbat aukera gozo ere eskaintzen ditu gosaritarako, eta ongi etortzen da batzuk eta besteak alderatzea. Hori egiteko, ordea, bi sail egin behar dira galletetan: batetik oinarritzko mariak hartu behar dira, eta *gorrituak* eta *bereziak* bestetik. Oinarritzko *mariak* osasungarriagoak dira: besteen erdia dute gantza, eta horregatik, eta lipidoen izaera zertxobait hobea dutelako (gantz saturatuen eta saturatugabeen arteko proportzioaren arabera izaten da hori), gantz saturatu gutxiago dituzte, gorrituek eta bereziek baino. Gainera, zuntz gehiago dute eta kaloria gutxiago ematen dituzte. Gosaritan jateko izaten diren beste jaki batzuekin alderatuta ere, osasungarriak gertatzen dira oinarritzko *maria* galletak; *sobao* eta kruasaneak, adibidez, gantz gehiago dute galleta horiek baino, eta gantz saturatu gehiago ere bai, eta haiek baino kaloria gehiago ematen dituzte. Magdalenekin, alderatuta, ordea, besterik gertatzen da: magdalenek gantz gehiago izan arren, gantz horien % 16 soilik dira saturatuak, eta *maria* galletek, aldiz, gantzen % 50 dituzte saturatuak; gantza ere askoz gutxiago daukate magdalenek, *maria* galletek baino. Beraz, elikadura-ikuspegitik, zertxobait hobekak dira magdalena (alde nabarmen-nabarmenik ere ez dago, egia esan). *Maria* galletak eta gosaritarako laboreak alderatuz, berriz, alde handiagoa da (laboreen alde): gantz gutxiago dute laboreek (% 2 eta 6 artean), askoz zuntz gehiago (% 15 eta 25 artean), eta 365 kaloria soilik ematen dituzte ehun gramo bakoitzeko (*maria* galletak 430en inguruan dabilta). *Maria* galleta oinarritzkoekin alderatu beharrean, beste bi motetako galletekin alderatuz gero, galletak ez dira geratzen leku onean: magdalena osasungarriagoak dira, eta zer esanik ez laboreak. Bi galleta mota horiek kruasaneen eta *sobaoen* pare dabilta elikadura-ezaugarrietan, eta ez dira oso komenigarriak

eguneroko gosariak egiteko; galletek gantz gutxiago dute, baina horien lipido-izaera ez da onena (saturatuak dituzte gantzen erdiak edo gehiago); gantza, azukrea, zuntza eta kaloriak, berriz, antzera dituzte.

### ZEIN DA GALLETARIK ONENA GOSARITARAKO?

Azterketa mikrobiologikoak erakutsi duenez, egokia izan da galleta guztien higie-egoera, eta osasunarentzat ez dute eduki arriskurik, baina *B. cereus* eta enterobakterioak antzeman ditugu bederatzita galletetatik zortzitan (Gullón etxeko *Crema Tropical*-ean ez beste guztietan agertu dira). Etiketak emateko orduan, berriz, gaizki ibili dira bederatzitik bost. Hutsegiterik larriena *Marie Lu* galletetan antzeman dugu: "zuntz iturri" direla esaten du etiketak, baina horretarako, gutxienez % 3 eduki behar dute zuntza, eta galleta horiek % 1,7 zeukaten, aztertu ditugun beste zazpi baino gutxiago.

Esan dugu oinarritzko *mariak* direla guztietan osasungarrienak. Gainerako zazpi artean ez dago alde handirik, baina bat nabarmendu da besteen gainetik, onerako: Cuétara etxeko *María Oro*, hain zuzen. Gantz saturatu gutxi berak eduki du, nahiz eta besteek baino gantz gehiago eduki (produktu guztiaren % 25 ia). Gantz hori, ordea, landare oliotik dator, ez landare gantzetik, eta horregatik da hobea (gantzen % 21 dira saturatuak, eta gainerakoak, % 50-70 artean dabilta). Ehun gramo bakoitzeko, 5 gramo gantz saturatu daukate *María Oro* galletek (oinarritzkoekin adina), eta *Crema Tropical* izenekoak, esaterako, 15 gramoen inguruan dabilta, eta beste hiru, berriz, 10-11 gramoen bueltan. *María Oro* galletek daukaten alde txarra kaloriak dira: 505 kaloria ematen dituzte ehun gramo bakoitzeko, eta oinarritzkoekin, aldiz, 440 kaloria inguru.

Baina galleten ezaugarriak ez dira neurtu behar elikadura-ikuspegitik soilik. Galletek goxoak eta gustagarriak izan behar dute. Alderdi organoleptikoa neurtzeko, 45 kontsumitzaileekin dastatze proba egin dugu eta galleta mota bakoitza bereizita eman diegu dastatzera. Proba horretako emaitzen arabera, Fontaneda etxeko *La Buena María* galletak gustatu zaizkie gehien kontsumitzaileei oinarritzkoen artean; *gorrituen* artean ez da bat bera ere nabarmendu, eta *berezietan*, berriz, Chiquilín galletak gehiago gustatu zaizkie beste biak baino. Emaitza orokorra ona izan da. Galleta bakarrak ere ez du lortu erdipurdiko emaitza, eta Chiquilín (7,7 puntu) eta *La Buena María* (7,3 puntu) nabarmendu dira besteen gainetik. Kalitate-prezioetan bat bereizi behar eta, Fontaneda etxeko *La Buena María* gailendu da: bi merkeenetako bat da, elikadura-ezaugarri onentsuenak dituena eta dastatze proban emaitza aipagarria eskuratu du. Río etxeko *Petit* galletak ere egokiak dira gosaritarako. Esan beharrik ez dago zer gertatuko litzatekeen galletei gurina edo margarina emango bagenie... gauza asko aldatuko litzateke, txarrerako, jakina. Gantz eta zapora gehiago dute galletak maite dituenarentzat, Cuétara etxeko *María Oro* galletak dira egokienak eguneroko gosaritarako: dastatze proban ez dira nabarmendu eta kaloria gehien horiek ematen dute, baina landare olioz egindako bakarrak dira, eta, ondorioz, besteek baino gantz osasungarriagoak dituzte; eta, gainera, merkeenetakoak izan dira.

### GALLEK ETA OSASUNA

Galletak elikagai energetikoak dira, kaloria asko ematen dutenak, alegia, eta neurrian jan behar dira. Haurrentzat egoki jotzen dituzte eta ahalegin fisiko handia egiten dutenentzat ere bai (lanean edo kirolen batean). Ez dira ego-

kiak pisua zaindu behar dutenentzat eta diabetikoentzat. Galletak egunero jateko ohitura dutenek jakin behar dute horiek zenbat gantz dute eta zer motatakoa. Merkatuan dauden galleta gehienek landare gantzak erabiltzen dituzte, koko eta palma olioak, adibidez, eta horiek ez dira bate-re osasungarriak, gantz saturatu asko izaten dituztelako. Badira lipido-izaera hobekoak ere (gantz saturatu gutxiago dutenak), ekilore olioarekin eginak, adibidez, edo arto, soja eta oliba olioak darabiltenak, baina oso gutxi dira besteen aldean. Ahal dela, jakina, azken horiek erostea komeni da. Guk aztertu ditugun 9 galletetatik, bakarrak ere ez du esaten zer motatako landare gantzak dauzkan, eta landare olioarekin egin dagoen bakarrak ere ez du jakinarazten zer olio mota den. Informazio hori oso erabilgarria izango litzateke kontsumitzaileentzat, baina legeak ez ditu behartzen xehetasun horiek ematera, eta ekoizleek, jakina, ez dute egiten. Legeak agintzen duena betetzera mugatzen dira, hau da, gantza zer motatakoa den adieraztera: landare gantza, animalia gantza edo gantz hidrogenatua.

Zeliakia dutenek (glutenarekiko intolerantzia), bestalde, ezin dute galletarik jan, gari irina izaten baitute; kaseinarentzat alergia dutenek ere ezin dituzte jan, esne gazura eduki ohi dutelako, eta arrautzari alergia diotenek ere kontuz ibili behar dute, zenbat galleta arrautzaz eginak daude eta (guk aztertu ditugunetatik, *Marie Lu* eta Chiquilín). Gehigarriak ere asko izaten dituzte galletek, eta gure azterketak ere halaxe erakutsi du (gehigarri baimenduak izan dira guztiak); Río etxeko *Petit* galletek eduki dute gehigarri gutxi. Galletek ez dute zuntz kopuru bereziki handia, irin finduarekin egiten baitituzte, eta fintzerakoan, galdu egiten da zahia (alearen zati horretan bil-tzen da zuntz gehien). //

## Banatan 9 GOSARITARAKO GALLETA

### "OINARRIZKO" GALLETAK



#### LA BUENA MARÍA, FONTANEDA ETXEOAK "Maria galleta"

800 gramo. Kiloak 2,18 euro balio du. Aztertu ditugun guztien artetik, **hauek gailendu dira kalitate-prezioetan.**

**Osagaiak:** gari irina, azukrea, landare gantza (herdoilaren aurkakoa, E-320), glukosa eta fruktosa ziropa, esne-hauts gazura, gasifikatzaileak (sodio eta amonio bikarbonatoak), gatza, irina tratatzeko substantzia (sodio metasulfitoa), emultsionatzailea (soja lezitina) eta lurrina.

**Etiketa gaizki emana dute:** garia ageri da irudi bidez nabarmenduta, baina ez du esaten zenbat daukan.

**Elikadura osaera:** emaitza onena eman duten bi galleta-zorroetako bat izan da. Gantz gutxien (% 11,5) eta kaloria gutxien (436/100 g) eduki dutenetakoak izan dira. Gantz saturatuak ere beste askok baino gutxiago eduki dituzte (5,6 gramo, ehun gramo bakoitzeko), eta zuntza, berriz, zorro bakarrak eman du gehiago (% 2,6 eduki dute hauek).

**Dastatze proban** 7,3 puntu lortu dituzte, eta oinarrizko beste galletak baino gehiago gustatu zaizkie kontsumitzaileei. Zaporea eta itxura gustatu zaizkie, eta "oso kurruskatsua" izatea ere atsegin izan dute; ez diete ezer txarrik antzeman.



#### PETIT, RÍO ETXEOAK "Galleta xigortuak"

800 gramo. Kiloak 2,04 euro balio du. Merkeenak dira eta aukera ona.

**Osagaiak:** gari irina, azukrea, landare olio eta gantzak, glukosa ziropa, gatza, gasifikatzaileak (sodio eta amonio bikarbonatoak), lurrinak.

**Etiketa gaizki emana dute:** garia ageri da irudian, baina ez du esaten zenbat daukan. Honako hau jartzen du: "osagai osasungarri eta naturalekin eginak", baina ezin da halako aipurik egin, harik eta legez erabaki arte horiek nola egin behar diren (2010eko urtarilaren 31rako egingo dutela dirudi). Gainera, gehigarri ez-naturalak ere badituzte.

**Elikadura osaera:** galleta hauek eman dute emaitzarik onena atal horretan. Gantz gutxien (% 9,9), kaloria gutxien (428/100 g) eta zuntz gehien (% 3,2) dute. Gantz saturatuak besteek baino gutxiago eduki dituzte (5 gramo, ehun gramo bakoitzeko). Gehigarriak ere ez dituzte eduki besteek adina.

**Dastatze proban** 6,4 puntu lortu dituzte. "Zaporea" eta "itxura" gustatu zaizkie kontsumitzaileei eta kraskatsua izatea.



### GALLETA "GORRITUAK"

#### MARÍA ORO, CUÉTARA ETXEOAK "Galletak"

800 gramo. Kiloak 2,24 euro balio du. Galleta *gorrituak* nahi dituenarentzat, hauek izan dira onenak guk aztertu ditugunetatik.

**Osagaiak:** gari irina, landare gantzak, azukrea, esne-hauts gazura, glukosa eta fruktosa ziropa, gatza, emultsionatzailea (soja lezitina), gasifikatzaileak (sodio eta amonio bikarbonatoak), lurrinak, irina tratatzeko substantzia (sodio metasulfitoa).

**Etiketa gaizki emana dute:** garia ageri da irudi bidez nabarmenduta, baina ez du esaten zenbat daukan.

**Elikadura osaera:** hauek eduki dute gantz gehien (produktuaren ia % 25 dira gantzak) eta kaloria gehien (505/100 g). Gantz asko eduki arren, hauek eman dute lipido-izaera osasungarriena: gantzen % 21 soilik izan dira saturatuak, eta ehun gramo bakoitzeko neurtuta, 5 gramo baizik ez dira gantz saturatuak. Landare olioz eginak daude galleta hauek, eta ez landare gantzez.

**Dastatze proban** 6,7 puntu lortu dituzte. "Zaporea", "itxura" eta "izaera kraskatsua" gustatu zaizkie kontsumitzaileei, eta ez diete ezer txarrik antzeman.



#### MARBÚ DORADA, ARTIACH ETXEOAK "Maria galleta, landare olioz igurtzia"

1.000 gramo. Kiloak 2,40 euro balio du.

**Osagaiak:** gari irina, landare gantzak (herdoilaren aurkakoa, E-320), azukrea, glukosa eta fruktosa ziropa, esne-hauts gazura, gasifikatzaileak (sodio eta amonio bikarbonatoak), gatza, lurrinak, irina tratatzeko substantzia (sodio metasulfitoa).

**Etiketa gaizki emana dute:** garia ageri da irudi bidez nabarmenduta, baina ez du esaten zenbat daukan.

**Elikadura osaera:** aztertu ditugun gainerako galleta gehienak osasungarriagoak dira hauek baino. Lipido-izaera okerrenera dutenetakoak izan dira (gantzen % 67 saturatuak dituzte, eta gantza bera era asko, % 17, hain zuzen; ondorioz, gantz saturatu gehien eduki dutenetakoak izan dira: 11,5 gramo, ehun gramo bakoitzeko). Hauek eduki dute zuntz gutxien (% 1,1) eta gantz gehien (% 0,9).

**Dastatze proban** 6,7 puntu lortu dituzte. "Itxura", "zaporea" eta "izaera kraskatsua" gustatu zaizkie kontsumitzaileei, baina "xigortuegiak" iruditu zaizkie.



#### LA BUENA MARÍA ILUSTRADA, FONTANEDA ETXEOAK "Maria galleta, landare olioz igurtzia"

800 gramo. Kiloak 3,01 euro balio du, eta garestienetakoak izan dira.

**Osagaiak:** gari irina, landare gantzak (herdoilaren aurkakoa, E-320), azukrea, glukosa eta fruktosa ziropa, esne-hauts gazura, gasifikatzaileak (sodio eta amonio bikarbonatoak), gatza, malta estraktua, emultsionatzailea (soja lezitina), lurrinak, irina tratatzeko substantzia (sodio metasulfitoa).

**Etiketa gaizki emana dute:** garia ageri da irudi bidez nabarmenduta, baina ez du esaten zenbat daukan.

**Elikadura osaera:** hauek eduki dute lipido-izaera okerreneretakoak (gantzen % 64 saturatuak dituzte, eta gantza bera era asko, % 17,7, hain zuzen; ondorioz, gantz saturatu gehien eduki dutenetakoak izan dira: 11,3 gramo, ehun gramo bakoitzeko).

**Dastatze proban** 6,9 puntu lortu dituzte. "Zaporea", "itxura" eta "izaera kraskatsua" gustatu zaizkie kontsumitzaileei, eta ez diete ezer txarrik antzeman.



#### CREME TROPICAL, GULLÓN ETXEOAK "Galletak"

800 gramo. Kiloak 2,21 euro balio du.

**Osagaiak:** gari irina, landare gantzak, azukrea, glukosa eta fruktosa ziropa, gasifikatzaileak (sodio eta amonio bikarbonatoak), gatza, emultsionatzailea (soja lezitina), esne-hauts gazura, banilla lurrina, herdoilaren aurkakoa (sodio metasulfitoa).

**Elikadura osaera:** aztertu ditugun gainerako galleta guztiak osasungarriagoak izan dira hauek baino. Gantz asko dute (% 21), eta lipido-izaera txarra (gantzen % 69 dira saturatuak); ondorioz, ia 15 gramo gantz saturatu ematen dituzte ehun gramo bakoitzeko, beste inork baino gehiago. Kaloriatan ere, gehienek gainetik dabilta (490/100 g). Alderdi onen artean, azukreei buruzko datua: hauek eduki dituzte azukre gutxien (gutzira, % 14,5).

**Dastatze proban** 6,8 puntu lortu dituzte. "Zaporea", "itxura" eta "izaera kraskatsua" gustatu zaizkie kontsumitzaileei, baina ez galleten "forma".



### GALLETA "BEREZIAK"

#### MARIE LU, LU ETXEOAK "Galleta arrautzadunak"

825 gramo. Kiloak 3,52 euro balio du, eta hauek izan dira guztietan garestienak.

**Osagaiak:** laboreak % 66 (gari irina), azukrea, landare gantza, arrautzak % 2,6, gatza, laktosa eta esne proteinak, esne-hauts gazura, gasifikatzaileak (sodio karbonato azidoa, amonio karbonato azidoa), glukosa eta fruktosa ziropa eta banilla lurrina.

**Etiketa gaizki emana dute:** esaten du "zuntz iturri" direla, eta, ondorioz, % 3tik gora eduki behar lukete zuntza, baina laborategian egindako azterketak % 1,7 baino ez du eman (galleta guztiak aintzat hartuta, kopururik apalenetakoak izan da).

**Elikadura osaera:** hauek eduki dituzte azukre gehien gutzira (% 21), eta gatza ere bai (% 1,2).

**Dastatze proban** 6,7 puntu lortu dituzte, eta berezien artean, hauek gustatu zaizkie gutxien kontsumitzaileei. "Itxura", "zaporea" eta "izaera kraskatsua" gustatu zaizkie, eta ez diete ezer txarrik antzeman.



#### CHIQUILÍN, ARTIACH ETXEOAK "Galleta"

875 gramo. Kiloak 3,14 euro balio du; bi zorro garestienetako bat izan da.

**Osagaiak:** gari irina (% 67), azukrea, landare gantzak (herdoilaren aurkakoa, E-320), gari almidoia, koko birrindua, esne-hauts gazura, ezitia (% 0,7), glukosa eta fruktosa ziropa, gasifikatzaileak (sodio eta amonio bikarbonatoak), arrautza hautsa (% 0,6; arrautza likidotan, % 2,35 izango litzateke), gatza, malta estraktua, lurrinak, esne-hauts gaingabetua eta dextrosa.

**Elikadura osaera:** hauek eduki dute gantz gutxien guztietan (% 0,28 baino ez, eta gehienak % 0,60tik gora ibili dira, eta beste bat % 1etik gora). Beste bi galleta bereziek baino gantz saturatu gehiago dituzte (ia 10 gramo, ehun gramo bakoitzeko, eta beste biek, 8,1 eta 8,4 gramo, hurrenez hurren).

**Dastatze proban** 7,7 puntu lortu dituzte, emaitzarik onena. "Itxura", "zaporea" eta "izaera kraskatsua" gustatu zaizkie, eta ez diete ezer txarrik antzeman.



#### YAYITAS, LU ETXEOAK "Galleta gorrituak"

600 gramo. Kiloak 2,99 euro balio du.

**Osagaiak:** laboreak % 73 (gari irina), azukrea, landare gantza, glukosa eta fruktosa ziropa, gatza, gasifikatzaileak (sodio eta amonio bikarbonatoak), esne-hauts gaingabetua, lurrinak, emultsionatzailea (soja lezitina).

**Elikadura osaera:** erdi parean geratu dira atal horretan. Ezer nabarmenezkotan, gatzaren datua egin liteke: % 0,45 daukate, beste gehienek baino gutxiago.

**Dastatze proban** 6,6 puntu lortu dituzte, eta berezien artean, kontsumitzaileei gutxien gustatu zaizkienetakoak izan dira.