



12 LITXARRERIAK MOTA AZTERTU DITUGU

Litxarrerriak: ez daukate elikadura-baliorik

AZUKRE UGARI DUTE ETA SARRI JANEZ GERO, TXANTXARRA, GIZENTASUNA ETA ELIKADURA-OHITURA TXARRAK EKARRI OHI DITUZTE. NOIZEAN BEHIN JATEKOAK DIRA, ETA KOPURU TXIKIETAN

Litxarrerien artean, segur aski, litxarrerriak nabarmen-duko dira beste guztian gainera. Nagusiki azukrez egindako orea izaten dute dute, lurrindua eta gehigarri ugari koloreztatua. Era askotako formak eta neurriak eduki ohi dituzte, eta merkaturatu ere, era askotako ontzietan egiten dituzte. Litxarrerriak ez dira maiz jateko, ez baitaukate ia elikadura-baliorik, eta horixe dute ezaugarri nagusia, hain zuzen. Karbohidratoz eginak dira nagusiki (produktu osoaren % 82 karbohidratoak izan dira guk azertu ditugunetan), eta horien barrenean, azukre sinpleak dira gehienak (sakarosa, fruktosa, glukosa, maltosa), elikadura-baliorik gutxien daukatenak, alegia; gainerako karbohidratoek gelifikatzaile funtzioa betetzen dute (pektinak, gelatinak, almidoiak eta goma arabigoa). Gainerako elikagaiak (gantzak eta proteinak) oso-oso gutxi izaten dituzte, eta mikroelikagairik ere ez dute izaten ia (bitaminak eta mineralak).

MARKA	YOGURITO CON LECHE + CALCIO + FÓSFORO	DISCOS REGALIZ	OSITOS ORO	BOTELLA COLA	DULCI PICA	RELLE-NOLAS	ESPUMAS DULCES	ZARZAMORAS	FRAMBUESAS	CARAMELOS DE GOMA GUMMY JELLY	LÁGRIMAS	OSITOS DE GOMA
Hornitzailea	Damel	Mauri	Haribo	Miguelañez	Vidal	Vidal	Miguelañez	Dulciora	Virginias	Dulciora	Miguelañez	Natursoy
Salgaiaren izena	Gomazko gozokiak	Gel gozoak (gorriak) Erregaliz gozokiak (beltzak)	Gomazko gozokiak	Gel gozoak	Gel gozoak	Gozmako gozoki barnebetek	Apar gozoak	Gozmako gozokia	Gozmako gozokiak, magurdi zaporekoak	Gozmako gozokia	Gel gozoak	Gozoki ekologikoak
Formatua (g)	150	125	150	700	200	200	175	125	150	125	150	75
Prezioa (Euro/kilo)	11,18	9,53	9,57	7,19	8,25	8,90	9,79	9,52	10,98	9,86	10,35	28,67
Hezetasuna (%)	13,1	15,0	13,4	15,0	4,7	16,2	16,3	10,5	16,0	15,1	14,1	12,5
Proteinak (%)	6,4	3,8	7,3	4,6	1,6	4,1	5,4	2,9	4,6	4,0	4,5	0,7
Karbohidratoak ¹ (%)	81	81	79	80	94	80	78	87	79	81	81	87
Fruktosa (%)	2,3	5,8	1,3	2,7	5,4	3,4	8,1	1,1	1,1	2,0	1,9	0,4
Glukosa (%)	8,3	9,1	11,2	3,8	9,1	15,1	15,9	7,2	11,4	10,6	3,5	2,4
Sakarosa ² (%)	19,3	10,5	20,5	29,6	47,7	24,9	24,5	53,6	30,6	39,4	34,1	1,0
Maltosa (%)	20,8	3,6	7,3	16,1	5,1	19,8	9,6	11,2	12,6	15,6	15,6	36,9
Azukreak, guztira (%)	50,7	29,0	40,3	52,2	67,3	63,2	58,1	73,1	55,7	67,6	55,1	40,7
Kaloriak (Kal/100g)	350	339	345	338	382	336	334	360	335	340	342	353
Koloratzaile artifizialak	E-129	E-129	Ez daukate	E-102, E-131, E-132	E-129	E-129	E-124, E-129	E-122, E-129	E-129	E-104, E-110, E-122, E-131	E-102, E-110, E-122, E-131	Ez daukate
Glutena ³ (mg/Kg)	< 3	> 100	< 3	< 3	> 100	< 3	< 3	< 3	< 3	< 3	< 3	< 3

(1) Karbohidratoak (%): Karbohidrato kopurua kalkulatzeko, % 0-ko balioa eman diegu gantzei, gominolek ia ez dute batera edukitzen eta.

(2) Sakarosa (%): Ohiko azukrea.

(3) Glutena: Laboreen proteinak dira, gariarena, oloarena, garagarrarena eta zekalearena, besteak beste. Kaltegarria gerta daiteke glutenarentzat intolerantzia (zeliakoak) edo alergia dutenentzat.

Litxarrerriak egiteko prozesua oso sinplea izaten da, ez batera landua. Azukre kopuru handiak nahasten dituzte (azukrea bera, glukosa ziropa, glukosa, dextrosa, karamelu ziropa eta beste); gominolen pisuaren % 50 hartzen dute, hain justu, azukreek. Horie gehigarriak erantsi (lurrinak, azidotzaileak, gelifikatzaileak eta koloratzaileak), eta kito. “Hodei” erako gominolek esne-proteinak ere izaten dituzte, eta horrexegatik izaten dira harroxegoak. Batzuk azukrez estalita egoten dira, eta beste batzuek gainazal distiratsua izaten dute, erregalitzek edo marrubiek, adibidez (olioak eta ezkoak erabiliz ematen diete distira hori). Ore hori guztia uretan disolbatzen da, eta horrek ematen dio behar duen dentsitatea.

Lurrinek usaina eta zaporea ematen dute, azidotzaileek bizitu egiten dute zaporea eta kontserbagarri moduan jarduten dute, gelifikatzaileei esker askotariko formak ematen dizkiete gominolei, koloratzaileek kolorea ematen die-

te, eta gelatinek, olioek eta ezkoek, trinkotasuna emateaz gain, erakargarriago bihurtzen dituzte. Nahastura guztia moldeetan sartu, eta hantxe uzten dute gelatina hoztu eta nahi duten emaitza lortu arte: produktu gozoa, forma jakinena, goma testura duena eta likatsua.

EZ DIRA KALTEGABEAK

Elikadura-baliorik ez dutela esan arren, ez du esanahi kaltegabeak direla. Litxarrerriak maiz janda, txantxarra eta gizentasuna ager daitezke, eta elikadura-ohitura desegokiak sortu. Azukre asko izaten dituztelako, batetik (batez beste, produktuaren % 54 izan da azukrea guk azertu ditugunetan, baina % 70etik gora eduki duenik ere bada), eta kaloria asko ematen dituztelako, bestetik: ehun gramo bakoitzeko, 335 eta 380 kaloria artean ibili dira. Gehigarriak ere ezin konta ahala eduki ohi dituzte (lurrinak, koloratzaileak, azidotzaileak, gelifikatzaileak, hezetzaileak, >

Banan 12 LITXARRERIAK

Ez dugu egin kalitate-prezioen araberako sailkapenik, elikadura-baliorik gabeko produktuak direlako gure dietarentzat, eta maiz janda, gizentasuna, txantxarra eta elikadura-ohiturak ekartzen ahal dituztelako, azukre kopuru handiak izaten dituzte eta. Ezaugarri organoleptikoetan ere alde handia dago (zaporea, testura, kolorea...), eta, horrexegatik, dastatzeko probarik ere ez dugu egin.



YOGURITO CON LECHE + CALCIO + FÓSFORO "Gomazko gozokiak"

150 gramo. Kiloak 11,18 euro balio du. Garestienetakoak izan dira. Edalontzi txikien itxura dute, zuri eta gorri kolorekoak.

Osagaiak: glukosa ziropa, azukrea, gelatina, esne-hautsa, kaltzio gatzak, azidotzailak (E-330, E-270), gelifikatzaileak (pektina), lurrinak, koloratzailea (E-129), gainazaleko estalkia: (landare olioia eta karnauba ezkoa).

Koloratzaile artifizial bat erabili dute (AC allura-gorria edo E-129), azoikoa (ez da batere osasungarria, baina legeak onartzen du); luze gabe, etiketan jakinarazi beharko dute koloratzaile hori erabili dutela, arazoak sor ditzake-eta haurrengan.

Etiketa gaizki emana dute: "esnea" daukala esaten du ontzian, baina ez du esaten zenbat, eta derrigorra da hori adieraztea.

Elikadura-osaera: azukrea da produktuaren % 51 (erdi parean ibili da), eta ezer nabarmenezkotan, hauxe: proteina gehien dituztenetakoak izan dira (% 6). Kaloriatan ere, erdi parean geratu dira: 350 kaloria dituzte, ehun gramo bakoitzeko.



"DISCOS DE REGALIZ", MAURI ETXEKOAK "Erregaliz gozokiak" (beltzak) eta "Gel gozoak" (gorriak)

125 gramo. Kiloak 9,53 euro balio du. Erregaliz diskoen itxura dute (beltzak dira batzuk eta gorriak besteak).

Osagaiak: disko gorriak: glukosa ziropa, gari irina, azukrea, azidotzaila (azido zitrikoa), lurrina, koloratzailea (E-129), landare olioia, gainazaleko estalkia (E-901 eta E-903).

Disko beltzak: melaza ziropa, gari irina, glukosa ziropa, azido glizirizikoa (% 4), gatza, lurrina, landare olioia, gainazaleko estalkia (E-901).

Disko gorrietan koloratzaile artifiziala erabili dute (AC allura-gorria edo E-129), azoikoa; **ez da batere osasungarria**, baina legeak onartzen du. Disko beltzetan ez dute erabili koloratzaileak.

Elikadura-osaera: hauek eduki dute azukre gutxien (% 29). Glutena antzeman diegu (gari irina), eta, beraz, ez dira egokiak zeliakoentzat. Kaloriatan, batez bestekoaren mailan ibili dira.



"OSITOS DE ORO", HARIBO ETXEKOAK "Gomazko gozokiak"

150 gramo. Kiloak 9,57 euro balio du. Hartz txikien itxura dute, eta kolore bat baino gehiago: horiak, gorriak, laranja, zuriak eta berdeak.

Osagaiak: glukosa ziropa, azukrea, gelatina, dextrosa, azidotzaila (azido zitrikoa), fruta-zuku kontzentratua (% 1,6; sagarra, laranja, limoi, marrubia, magurdia, fruta-estraktu nahasketa), eta landareak, askotariko kopuruetan (limoia, laranja, sagarra, kiwia, intsusa baia, andere-mahats beltza, aronia beltza, mahatsa, espinaka, asuna, pasio-fruita, mangoa), lurrina, gainazaleko estalkia: landare olioia, erle ezkoa, karnauba ezkoa, fruktosa, azukre inbertitua.

Ez daukate koloratzaileak, eta ezaugarri ona da hori.

Elikadura-osaera: hauek eduki dute proteina gehien (% 7). Azukrea kopurua % 40koa dute, eta batez bestekoaren azpitik dabilta (% 54). Kaloriatan, berriz, batez bestekoaren pare-parean dabilta: 345 kaloria, ehun gramo bakoitzeko.



"ESPUMAS DULCES", MIGUELAÑEZ ETXEKOAK "Apar gozoak"

175 gramo. Kiloak 9,79 euro balio du, eta zilindro itxurakoak dira, arrosa kolorekoak.

Osagaiak: glukosa eta fruktosa ziropa, azukrea, ura, gelifikatzailea (gelatina), esne proteinak, lurrina, almidoi moldatua, koloratzaileak (E-124 eta E-129).

Bi koloratzaile artifizial erabili dituzte: E-129 (AC allura-gorria) eta E-124 (kukurutx-gorria), biak azoikoak (ez dira batere osasungarriak, baina legeak onartzen ditu; luze gabe, etiketan jakinarazi beharko dute koloratzaile hori erabili dutela, arazoak sor ditzake-eta haurrengan).

Elikadura-osaera: kaloria gutxien ematen dutenetakoak (334 kaloria, ehun gramo bakoitzeko), nahiz eta ez dagoen alde handirik litxarreriak guztien artean.



"ZARZAMORAS", DULCIORA ETXEKOAK "Gomazko gozokia"

125 gramo. Kiloak 9,52 euro balio du, eta masusta itxura dute (batzuk gorriak dira eta beltzak besteak).

Osagaiak: azukrea, glukosa ziropa, ura, gelatina, gelifikatzailea (pektina), azidotzaila (azido zitrikoa), goma arabigoa, lurrinak, koloratzaileak (E-122, E-129, E-153).

Bi koloratzaile artifizial erabili dituzte: E-122 (karmoisina) eta E-129 (AC allura-gorria), biak azoikoak (ez dira batere osasungarriak, baina legeak onartzen ditu; luze gabe, etiketan jakinarazi beharko dute koloratzaile hori erabili dutela, arazoak sor ditzake-eta haurrengan).

Elikadura-osaera: hauek eduki azukre gehien (% 73) eta kaloriak ere beste hamarrek baino gehiago eman dituzte, ehun gramo bakoitzeko (360).



"FRAMBUESAS", VIRGINIAS ETXEKOAK "Gomazko gozokiak, mugurdi zaporekoak"

150 gramo. Kiloak 10,98 euro balio du, eta mugurdi itxura dute; arrosak dira, eta azukrez estalita etorri dira.

Osagaiak: glukosa ziropa, azukrea, gelifikatzailea (gelatina), almidoi moldatua, hezetzailea (sorbitola), azidotzaila (azido zitrikoa), lurrinak, koloratzailea (E-124).

Koloratzaile artifizial bat erabili dutela esaten du etiketak (E-124 edo kukurutx-gorria); azoikoa da, eta ez da batere osasungarria, baina legeak onartzen du (luze gabe, etiketan jakinarazi beharko dute koloratzaile hori erabili dutela, arazoak sor ditzake-eta haurrengan). Etiketan hori agertu arren, hala ere, guk beste bat antzeman diegu, hori ere azoikoa: E-129 (AC allura-gorria).

Etiketa gaizki emana du: E-124 koloratzailea dutela esaten du, baina, egiaz, E-129 daukate.

Elikadura-osaera: ur gehien eduki dutenetakoak izan dira (% 16), eta kaloria gutxien eman dutenetakoak (335 kaloria, ehun gramo bakoitzeko).



"BOTELLA COLA", MIGUELAÑEZ ETXEKOAK "Gel gozoak"

700 gramo. Kiloak 7,19 euro balio du, eta hauek izan dira merkeenak. Botila itxurakoak dira, berde eta marroi kolorekoak, eta azukrez estalita daude.

Osagaiak: azukrea, glukosa ziropa, ura, gelatina, dextrosa, azidotzaila (E-330), lurrinak eta koloratzaileak (E-102, E-124, E-131, E-132, E-153, E-160C).

Hiru koloratzaile artifizial daukate: E-102 (trazina), zeina azoikoa baita (ez batere osasungarria baina legeak onartzen duena; luze gabe, etiketan jakinarazi beharko dute koloratzaile hori erabili dutela, arazoak sor ditzake-eta haurrengan), E-131 (V patente-urdina; hori ez da azoikoa), eta E-132 (indigotina; hori ere ez da azoikoa). Etiketak esaten du E-124 ere baduela (A kukurutx-gorria), baina laborategiko azterketan ez dugu antzeman, oso-oso gutxi edukiko dutelako, segur aski.

Elikadura-osaera: gainerakoek baino maltosa gehiago eduki dute (% 16ra iristen da), eta horretan soilik nabarmendu dira; gainerako osagaietan (kaloriak, azukreak...), erdi parean ibili dira.



"DULCI PICA", VIDAL ETXEKOAK "Gel gozoak"

200 gramo. Kiloak 8,25 euro balio du, eta merkeenetakoak izan dira. Makila motzen itxura dute; gorriak dira kanpoak, eta litxarreriak zuriz beteta daude. Azukrez estalita etorri dira.

Osagaiak: azukrea, glukosa ziropa, gari irina (glutena dauka), azukre inbertituaren ziropa, landare gantza, egonkortzailea (glizerina), azidotzaila (azido malikoa, azido tartarikoa), patata almidoia, azidotzaila (azido zitrikoa), gelifikatzailea (gelatina), lurrinak, azidotasun-doitzaila (sodio laktatoa), gatza, emulsionatzailea (glizol monoestearatoa), kontserbagarria (potasio sorbatua), koloratzailea (E-129).

Koloratzaile artifizial bat erabili dute (AC allura-gorria edo E-129), azoikoa (ez da batere osasungarria, baina legeak onartzen du; luze gabe, etiketan jakinarazi beharko dute koloratzaile hori erabili dutela, arazoak sor ditzake-eta haurrengan). Kontserbagarriak erabili dituzten bakarrik izan dira.

Elikadura-osaera: azukre gehien eduki dutenetakoak (% 67) eta kaloria gehien.



"RELLENOLAS", VIDAL ETXEKOAK "Gomazko gozoki barne-beteak"

200 gramo. Kiloak 8,90 euro balio du, eta esfera erdiaren itxura daukate (zuri eta arrosa kolorekoak dira).

Osagaiak: gomazko karamelua, azukrea, gelifikatzailea (gelatina, pektina), hezetzailea (sorbitol ziropa), arto almidoia, azidotzaila (azido laktikoa), gainazaleko estalkia (landare olioia, karnauba ezkoa, erle ezkoa), lurrinak, koloratzaileak (E-129). Barneko betegarria (produktuaren % 30, batez beste): glukosa ziropa, azukrea, azukre inbertituaren ziropa, lurrinak, koloratzailea (E-129).

Koloratzaile artifizial bat erabili dute (AC allura-gorria edo E-129), azoikoa (ez da batere osasungarria, baina legeak onartzen du; luze gabe, etiketan jakinarazi beharko dute koloratzaile hori erabili dutela, arazoak sor ditzake-eta haurrengan).

Elikadura-osaera: ur gehien eduki dutenetakoak izan dira (% 16), eta azukrea ere hainbatek baino gehiago (% 63).



"CARAMELOS DE GOMA GUMMY JELLY", DULCIORA ETXEKOAK "Gomazko gozokiak"

125 gramo. Kiloak 9,86 euro balio du. Karratu itxurakoak dira, eta azukrez estalita daude; banaka saltzen dituzte, zorron bilduta, eta plastikozko ontzian etorri dira.

Osagaiak: azukrea, glukosa ziropa, ura, gelatina, gelifikatzailea (pektina), azidotzaila (azido zitrikoa), lurrinak, koloratzaileak (E-104, E-110, E-122, E-131).

Lau koloratzaile artifizial erabili dituzte: E-104 (kinoleina-horia), E-131 (V patente-urdina), E-110 (S hori laranja) eta E-122 (karmoisina); azken biak azoikoak dira (ez dira batere osasungarriak, baina legeak onartzen ditu; luze gabe, etiketan jakinarazi beharko dute koloratzaile hori erabili dutela, arazoak sor ditzake-eta haurrengan).

Elikadura-osaera: azukre gehien eduki dutenetakoak (% 68).



"LÁGRIMAS", MIGUELAÑEZ ETXEKOAK "Gel gozoak"

150 gramo. Kiloak 10,35 euro balio du. Bola txikien itxura daukate, eta azukrez estaliak daude (lau kolore-takoak daude: berdeak, horiak, gorriak eta laranja).

Osagaiak: azukrea, glukosa ziropa, ura, gelatina, dextrosa, azidotzaila (E-330), lurrinak eta koloratzaileak (E-122, E-102, E-131, E-110).

Lau koloratzaile artifizial erabili dituzte: E-131 (V patente-urdina), E-102 (tartrazina), E-110 (S hori laranja), E-122 (karmoisina). Azken hirurak azoikoak dira (ez dira batere osasungarriak, baina legeak onartzen ditu; luze gabe, etiketan jakinarazi beharko dute koloratzaile hori erabili dutela, arazoak sor ditzake-eta haurrengan).

Etiketa gaizki eman dute: "% 0 gantzak" jartzen du, eta ezaugarri berezi moduan aurkezten dute hori, baina produktu mota horrek (litxarreriak) berezkoa du ezaugarri hori.

Elikadura-osaera: erdi parean geratu dira atalrik ghehienetan, eta ez dira ezertan nabarmendu.



"OSITOS DE GOMA", NATURSOY ETXEKOAK "Gozoki ekologikoak"

75 gramo. Kiloak 28,67 euro balio du. Hauek izan dira garestienak, alde handiz, gainera. Hauen ondortik gehien balio izan dutenetan, 11 euro kostatzen da kilo. Gomazko hartz txikien itxura daukate, eta kolore askotakoak daude: laranja, horiak, berdeak, gorriak eta marroiak.

Osagaiak: arto ziropa, arto almidoia, agabe ziropa, lurrin naturala (magurdia/sagarratropikala/laranja), fruta eta landareen estraktu naturala (kurkuma/pipe-rra/espinakak/aronia), sagar pektina, azido zitrikoa eta karnauba ezkoa (nekazaritza ekologikotik lortua).

Ez daukate koloratzaileak.

Etiketa gaizki emana dute: ontziak ez du esaten zer sorta-zenbaki duen.

Elikadura-osaera: hauek eduki dute proteina gutxien (% 0,7), azukrea ere beste hamarrek baino gutxiago eduki dute (produktuaren % 40 baino ez da azukrea), eta karbohidratoak, berriz, gehien eduki dituztenetakoak izan dira (% 87).



Batez beste produktuaren
% 54 izan da azukrea
baina % 70etik gora
eduki duenik ere bada

konsbergarriak...), gehienak artifizialak, eta koloratzai-
leak, gainera, azoikoak izaten dira maizenik, haurrentzat
komeni ez diren horietakoak (haien jarduerari eta arretari
eragin diezaiokete). Hori guztia ikusita, ondorioa garbi
dago: gominolek ez dakarte ezer onik gure dietarentzat,
eta ez dira maiz jan behar.

CONSUMER EROSKI-k 12 litxarrera mota aztertu ditu,
forma eta neurri ugariak. Honako hauek, besteak beste:
gomazko gelak (hartzatxoak, masustak, litxarrera barne-
beteak, kolazko botilak, malkoak, mugurdiak, gomazko
gozokiak), erregalizak (goxominak, erregaliz diskoak eta
apar gozoak; azken horiei “hodeiak” edo “urdaiazpikoak”
esaten diete). Ekoizleak ere bat baino gehiago izan dira:
Damel, Mauri, Haribo, Miguelañez, Vidal, Dulciora, Virgi-
nias eta Natursoy.

Bederatzi litxarrera plastikozko zorroetan etorri dira (75
eta 175 gramo artekoak izan dira), eta beste hirurak, plas-
tikozko ontzitxoetan (horietako bi 200 gramokoak izan
dira eta bestea 700 gramokoa; Miguelañez etxeko kolazko
botilak, hain zuzen). Jendeak pentsa dezake litxarrieriak
merkeak direla, baina ez da hala: kiloa 7 eta 11 euroen

artean ibili da, eta beste bat, berriz (ekologikoak direla
esaten du), ia 29 euroaraino iritsi da. Barazki eta fruta ge-
hienak, eta arrain eta haragi mota asko ere, litxarrieriarik
merkeena baino modu hobean daude merkatuan.

Sei hilabete barru, koloratzaile azoikoen inguruko araudi
berria sartuko da indarrean, eta ordutik aurrera, bi auke-
ra izango dituzte ekoizleek: horiek erabiltzeari utzi edo
etiketan jakinarazi zer arrisku ekar ditzaketean haurren-
tzat (kalte egin diezaiokete haurren jarduerari eta arre-
tari). Gure aztertu ditugun 12 gominoletatik, 10ek erabili
dituzte koloratzaile mota horiek, eta bakar batek ere ez
du arrisku-oharrik egin etiketan. Bestelako hutsegiteak
ere antzeman ditugu etiketan (12tik 4k eduki dituzte).
Konparazio-ikerketan honetan ez dugu egin kalitate-prezio-
en araberrako sailkapenik, ez daukatelako inolako elikadu-
ra-baliorik gure dietarentzat, eta ez delako komeni maiz
jatea, gizentasuna, txantxarra eta elikadura-ohitura dese-
gokiak sortzeko baino ez dira izaten eta. Dastatze proba-
rik ere ez dugu egin, ezaugarri organoleptikoak (zaporea,
testura, kolorea...) oso desberdinak dituztelako batzuek
besteetatik. //