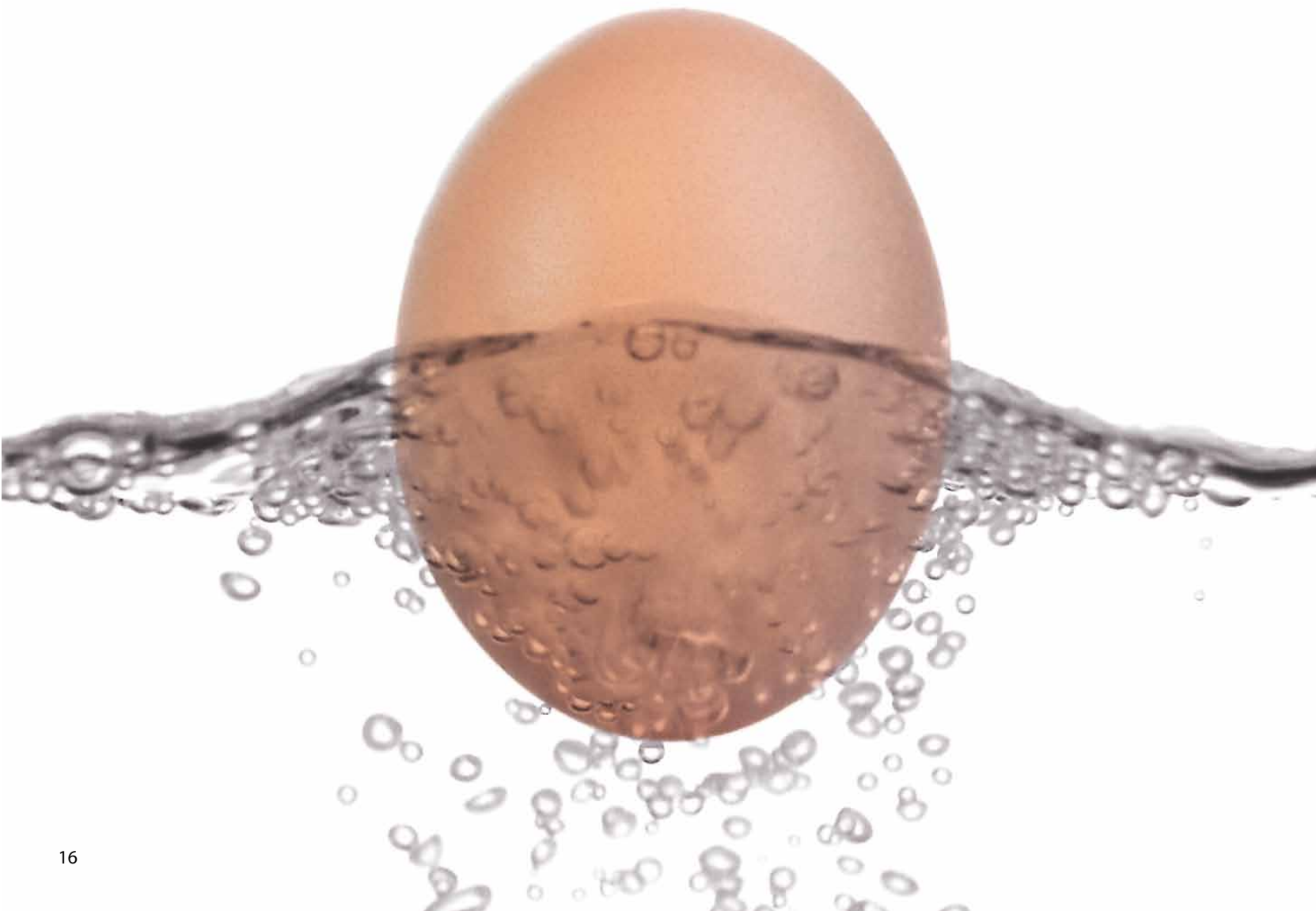


Elikadura arloko SEGURTASUNA: mitoak eta egia

Txikikeriak dirudite, baina jendeak zalantza handiak izaten ditu zenbait jakirekin: arrautza garbitzea komeni ote da jan aurretik?, ona ote da haragia ia gordinik jatea?



Elikadura arloko segurtasunaren inguruan bolo-bolo dabilzan uste okerrak ez dira garrantzi gabeko kontuak. Elikagai bat kaltegabea dela uste izan eta kaltegarria izatea, hori arriskutsua gerta daiteke osasunarentzat, eta, aitzitik, zerbait kutsagarria dela pentsatu eta ez izatea, horrek nahasmendua ekar lezake. Horregatik da garrantzitsua mito eta uste okerrak bukatzea, sarri askotan okerreko erabakiak hartzea eramaten baitute jendea elikagaiak erabili eta prestatzeko orduan. Gehien-gehienetan, herri-sinesteak edo lehenagoko esperientziak egoten dira interpretazio horien oinarrian.

ARRAUTZA. Elikagai horixe izango da zalantza gehien sortzen duenetakoa. Jan aurretik garbitzea komeni ote da? Askok eta askok baietz uste dute. Baina ez da hala. Oskolak babesten du arrautza, eta horrexek geldiarazten ditu ager daitezkeen patogenoak. Arrautza ongi garbituta ere, gerta daiteke kutsadura gurutzatua sortzea; hau da, arrautzak kutsatu egin ditzake harekin batera

prestatzen ari garen jakiak, eta arrautza bere ere bai, substantzia kutsakor asko atxikitzen baitzaizkie oskolari.

HARAGIA. Elikagai hondatu edo kutsatuei begiratu hutsean antzematen zaiela pentsatzea ere aski uste hedatua da. Baina hori ez da beti hala izaten, eta zenbait elikagaik, itxura eta usain onekoak izanda ere, bakterio kaltegarriak eduki ditzakete. Gainera, ia beti, elikagaiak hondatzen dituzten bakterioak ez dira izaten gaixotasunak sortzen dituzten berberak. Haragiak gai kutsakorak izaten ditu gainazalean eta barrenean, eta, beraz, gordinik jatea arriskutsua izan daiteke osasunarentzat. Zapora gehiago izaten du, hori hala da, eta haragizaleei horixe gustatzen zaie, baina kontuz ibili behar da. Behar adina maneatu ezean, gerta daiteke patogeno guztiak ez desagerraraztea, eta, ondorioz, ez da guztiz saihesten gaixotasunak sortzeko arriskua. Dena den, haragiak ez du egon behar gehiegi egina ere, sortzen den kea eta zatirik eginenak toxiko izan baitaitezke. Hobe da haragia neurrian egitea, eta erdigune-

ko zatia 70 °C-tik gorako tenperaturan edukitzea, 5 minutuz, gutxienez. Horixe da tenperaturarik egokiena E.coli eta gisako patogenoak ezabatzeko.

Haragien artean, **haragi xehatuak** izaten du osasun-arrisku gehien, gainazal handia eduki ohi baitu airearekin harremanetan, eta eskuztatu ere, beste haragi batzuk baino askoz gehiago egiten dute. Bi faktore horiek handitu egiten dute jakia kutsatzeko arriskua. Hori saihesteko, haragi zatiaren muina hozte tenperaturan edukitzea komeni da (4 °C). Tenperatura horretatik gorra, errazago sortzen dira bakterioak, eta mikroorganismoak ugaritu egiten dira. Haragi hori prestatzeko modua ere garrantzitsua da. Patogenerik ez agertzeko, haragia 70 °C-tik gorako tenperaturan eduki behar da, 5 minutuz, gutxienez. Zati gordinen bat geratzen bada edo gutxi egina, arriskua ez da desagertzen.

OILASKOAK ETA HORMONAK. Beste mito batek zera dio, oilaskoei hormonak ematen dizkietela, azkarrago haz daitezkeen eta etekin handiagoak eman ditzaten, baina hori ere uste okerra da. Legeak galarazi egiten du substantzia horiek hegaztiekin erabiltzea. Genetikoki hobetzeko sistemek soilik balio dute hegazti-ekoizpenak emaitza onak eman ditzan, gizentzeko substantziak erabiltzen ibili beharrik gabe. ■■■



■ Edozein arrain gordin edo marinaturi patogenoak kentzeko izoztu egin behar da edo modu seguruan egosi

■ ■ ■ OZPINA EZ DA MIRAGARRIA.

Galdera hau ere ohikoa izaten da: jakiak substantzia azidoetan edukita, patogenoak desagertu egiten dira? Antxoak, adibidez, ozpinetan prestatuta ere, ez dira egoten patogenoetatik salbu. Edozein arrain gordin edo marinaturiko patogenoak kentzeko, parasitoak, batik bat, izoztu egin behar dira edo modu seguruan egosi. Anisakis izeneko parasitoa, esaterako, hainbat arrainetan agertzen da (bakailaoa, sardina, antxo, sardin-zarra, izokina), eta hori ez du ozpinak desagerrarazten; izoztu egin behar dira (-18 °C-tan, 24 orduz) edo ur irakinetan egosi.

MOLUSKUAK. Berdin gertatzen da moluskuarekin ere. Ezin dira gordinik jan edo lurrunetan gutxi eginak; bero gehiago eman behar zaie, patogenoak erabat desagertu direla segurtatu arte. Zenbait itsaski gordinik jaten dira, berotan higienizatu gabe (ostrak eta txirlak, adibidez), baina horiekin ere arreta

GEHIGARRIAK

Elikagaiei erantzen dizkieten gehigarriak osasunari kalte egiten diotela pentsatzeak ere ez du funtsik. Jendeak uste izaten du gehigarriak substantzia baztergarriak izaten direla, ez dela guztiz garbi egoten horiek zergatik erabiltzen dituzten. Etiketan kode berezi batekin agertzen dira (E letra eta zenbaki bat ondotik), eta horrek esan nahi du Europar Batasunak onzat jo duela horiek erabiltzea, eta, beraz, ez direla toxikoak kontsumitzaileentzat (segurtasun-proba zorrotzak egiten dituzte onespina eman aurretik). Oro har, ordea, jendeak ez daki kode horiek zer esan nahi duten, eta gehigarri bakoitzak zer ezaugarri dituen edo zehazki zer substantzia erabiltzen dituzten ere ez du jakiten. Gehigarri bat erabili ahal izateko, zerrenda positibo batean azaldu behar du derrigor; hau da, zerrenda batek espresuki esaten du zer substantzia erabil daitezkeen eta zenbat.

■ Ez da batere ona itsasoko urarekin garbitzea edo ur horretan sartzea gordinik jango diren elikagaiak



handia behar da, bai prestatzerakoan eta bai jaterakoan, zenbait bakterio eta birus eduki ditzakete-eta, beroak soilik desaktibatzen dituenak. Ez da batere ona itsasoko urarekin garbitzea jakiak edo ur horretan sartzea gordinik jango diren elikagaiak. Behin prestatu eta gero, lehenbailehen jatea komeni da, beste ezerekin berriz ez kutsatzeko eta kutsadura-iturriak saihesteko.

ITXURAK EZ GAITZALA ENGAINA.

Askotan, itxurari begiratuz erabakitzen dugu jaki bat ona dagoen edo ez. Baina hori ez da aski, beti egon baitaitezke patogenoak, nahiz eta ikusi ez. Horrexegatik jakin behar da elikagaiek zer ibilbide egin duten, horrela soilik bermatu ahal izaten delako egoki eskuztatu eta tratatu dituztela, eta, beraz, kaltegabeak direla. Gerta liteke zenbait jaki itxura eta usain onekoak izatea eta bakterio kaltegarriak edukitzea. ■

GEHIAGO JAKITEKO
www.consumer.es



Mikrouhin-labearen mugak

Mikrouhin-labeak, modu egokian erabiltzen bada, ez du sortzen elikadura-arriskurik. Uhin mota horiek, mikrouhinak, erradiazio ez-ionizatzaileak dira; hau da, ez dute hausten lotura kimikorik eta ez dute molekula-aldaketarik eragiten elikagaietan. Hor sortzen diren erreakzio kimikoak, berez, jaki bat ohiko moduan berotzen denean sortzen direnen berdin-berdinak dira. Gainera, labe horietan berotzerakoan prozesua kontrolatzen bada eta beroa ongi banatu dela ziurtatzen bada, gutxiago hondatzen dira jakien osagaiak, eta ohiko moduan berotuta baino hobeki eusten diete ezaugarri organoleptikoei.

Zenbait ikerketak azpimarratu izan dute osasunarentzat kaltegarri izan daitezkeela mikrouhin-labeetan egindako jakiak, baina mende erdi bada horiek etxeetan erabiltzen

direla, eta ezin izan da frogatu eragin txar horiek badituzten edo ez.

Patogenoak akabatzeke, elikagaien barneko aldeak 70 °C-etara iritsi behar du, eta beroak berdintsu banatu behar du gainazal guztian. Mikrouhin-labearen ordea, produktu guztiak ez dira berdin berotzen, eta ez dute hartzen tenperatura bera. Horregatik, garrantzitsua da labe horiek plater birakaria eduki dezaten edo energia modu homogeneoan banaraziko duen beste edozein sistema. Elikagaiak barneko aldea badu kutsatua eta ez gainazala, mikrouhinaren teknologiak ez du deus lortuko (higienizate-eraginkortasun gutxiak gertatzen dira halakoetan). Barneko aldea berotu berotzen da, baina ez da iristen pasteurizatzeke behar den tenperaturara.

EZ DAGO ELIKAGAI ON EDO TXARRIK

Elikadura arloan, jaki onak eta jaki txarrak bereizteko joera dago, osasunari on egiten diotenak eta kalte egiten diotenak. Ezinbestekoa da, ordea, gauza bat jakitea: elikagai bakar batek ere ez ditu biltzen organismoak behar dituen mantengai guztiak, eta bat bera ere ez da txarra osasunarentzat, nahiz eta ez den komeni maiz-maiz jatea gantz saturatuak edo kolesterol ugari duten elikagaiak, ez eta gatz eta azukre asko dutenak ere.

Elikagai guztiak hainbat mantengai dituzte, bat baino gehiago, eta bakoitzak era bateko edo besteko onura dakar. Elikagai horiek prestatzeko modua, zerbitzatzekoa edo jatekoa, hori arriskutsua izan daiteke osasunarentzat, patogenoak kutsatu ahal zaizkio-eta, baina segurtasun-arau nagusiak kontuan hartuz gero, elikagai mota guztiak jatea da erarik onena bizimodu egoki eta osasungarria egiteko.