

Eguneko menuak: hirutik bat dieta - kalitate eskasekoa

ELIKADURA-KALITATEA EZ DA HOBETU AZKEN LAU
URTEETAN: GABEZIEK LEHENGO MODUAN JARRAITZEN
DUTE, ORO HAR, ETA MENU GUTXIAGOK LORTU DUTE
EMAITZA 'ONA'

- Otorduak eta osasuna elkarri lotu-lotuak daude, baina jendeari, itxuraz, ahantzi egin zaio zer den menu osasungarri bat jatea (Europako Osasun Inkestak dioenez, 2009koak, Espainian, behar baino pisu gehiago dute biztanleen % 37k), eta jatetxeek ere, nonbait, ez darabilte eredurik egokiena euren eskaintzan. Halaxe egiaztatu du EROSKI CONSUMER-ek egin berri duen azterketak. Eguneko menuak aztertu ditugu, 160 jate-txerenak, Espainiako 18 hiriburutan, eta hauxe izan da emaitza, gordin-gordin esanda: hiru menutatik batek dieta-kalitate eskasa eduki du. 2006. urtean ere egin genuen antzeko azterketa bat, eta orduko harekin alderatuta, emaitza, oro har, ez da hobetu (menuen % 30 geratu ziren orduan azterketa gainditu gabe). Eta are okerrago dena: ordutik hona, asko urritu da emaitza 'ona' lortu duten menuen ehunekoa: % 41 izan ziren 2006an, eta % 15 orain. Prezioan, aldiz, ez da gertatu halako beherakadarik; aitzitik, garestitu egin dira: garai hartan, 8,9 euro balio zuten, batez beste, eguneko menuek, eta egun, 10,8 euro. Beraz, % 21 igo dira menuak lau urtean, eta KPI metatua, aldiz, %8,5 igo da tarte horretan. Izan dira, dena den, emaitza hobekak lortu dituzten alderdiak. Zerbitzuaren kalitatea eta bezeroari eman dioten arreta 'oso onak' izan dira, nahiz eta jatetxeen % 5ek ez duten eduki erreklamazio-orririk (de-rriorrezkoa da) eta % 10ek ez dituzten prezioak atean erakusten.



EROSKI CONSUMER-ek 18 hiritara bidali ditu bere teknikariak, eta hiri-erdiguneko 160 jatetxe aztertu dituzte. A Coruña, Alacant, Almeria,artzelona, Bilbo, Donostia, Gasteiz, Iruñea, Kordoba, Granada, Madril, Malaga, Murtzia, Oviedo, Sevilla, Valentzia, Valladolid eta Zaragoza hautatu ditugu oraingoan. Jatetxe bakoitzean, mahaia eskatu dute aldizkariko teknikariek, menuak zer aukera eskaini dituen idatziz jaso dute eta, azkenik, erreklamazio-orriak eskatu dituzte, badauzkaten edo ez jakiteko. Ondoren, elikadura-adituen esku jarri dugu jatetxean lortu dugun informazioa, eta haiek neurtu dute eguneko menu bakoitzaren osaera: hasierakoak (jarri dituztenean), lehen eta bigarren platerak, hornigaiak edo goarnizioak eta postreak aztertu dituzte, eta horien aniztasunari eta dieta-ezaugarriari erreparatu diete. Zerbitzua nolakoa izan den ere ongi aztertu dugu jatetxe bakoitzean: mahaia nola aurkeztua egon den,

zenbat denbora behar izan duten janaria ekartzeko, jangelak zer-nolakoa giroa eta zerbitzua eduki duen eta bainugelak nola zainduta egon diren eta zer irispide eduki dituzten.

EZ DUTE BEHAR BEZALA ZAINTZEN MENUEN DIETA-KALITATEA

Etiket kanpo jaten duenak beti ezin izaten du aukeratu menu orekatu eta osasungarria. Guk aztertu ditugun eguneko menuen artean, % 28k ez dute gauditu dieta-kalitateari dagokion azterketa. Gainera, menuen % 56k emaitza 'onargarria' baino ez dute lortu atal horretan. Izan dira emaitza 'ona' edo 'oso ona' lortu dutenak ere, baina seitik bat.

Hainbat eratako gabeziak antzeman ditugu kalitatearen atalean, baina hauek izan dira nagusiak: ez da izan entsaladarik eta/edo berdurarik; lehen plateretan, proteina ugariak jakirik asko jarri dituzte (hestebeteak, odolkia, haragia, eta abar); eta ez dute eskaini ez arrainik, ez goarnizio askotaririk, ez fruta freskorik.

Hiriz hiri, Malagako jatetxeek lortu dute emaitzarik apalena: aztertu ditugun 10 menuetatik, 6ren dieta-kalitatea ez da iritsi gutxieneko mailara, eta jakirik aukera ere aski urria izan da. Almerian eta Donostian, jatetxeen ia erdiak geratu dira azterketa gauditu gabe dieta-kalitatearen atalean, eta Murtzian, Valentzian eta Bilbon, 10etik 4k egin

Zer egiten dugu gaizki etiket kanpo jaten dugunean?

Guztiok dakigu zein diren elikadura osasungarria eta ariketa fisikoa oinarritzekoak direla baina etiket kanpo tentagarri guztiei men egiten diegu. Hauexek, gure akatsik ohikoenak:

Otorduak huts egi-tea. Egunean hiru otordu egin behar dira eta goiz erdian edo arratsaldean, mokadutxo hartu.

Barazkiak eta berdurak 'ahazten' zaizkigu. Egunean bi errazio barazki edo entsalada jatea komeni da, gutxienez, zuntza eta herdoilaren aurkako gaiak ematen dituztelako.

Hotz sasoiak soilik jaten ditugu lekaleak. Lekaleak oso elikagarriak dira, eta astean 2-4 errazio jatea komeni da

(lehen plater moduan eta goarnizio moduan).

Lehen plateretarako, animalia-jatorriko proteina gehiegi dauzkatenak hautatzen ditugu.

Berdura, arroza, pasta eta lekaleak izan ohi dira lehen plateren osagai ohikoenak, entsaladekin eta zopekin batera. Egokiena izaten da askotariko berdurekin lagunduta joan daitezen, eta tartean, eduki dezakete animalia-jatorriko osagaien bat, kopuru txikietan, betiere.

Arraina saihesten dugu. Zer elikadura-osaera duen ikusita, astean 3 edo 4 aldiz jatea komeni da, urdina batzuetan eta zuria besteetan.

Gantz asko duten gisatu eta jaki erregosi gehiegi hartzen ditugu.

Plater horiek prestatzeko zenbat olio erabili den eta zer jaki motarekin egin dituzten, gantz eta kaloria gehiago edo gutxiago edukiko dituzte. Onena izaten da noizean behin jatea, gehiegi gabe.

Hornigai edo goarniziotarako, patata frijituak nahi izaten ditugu. Osasungarriagoak dira piperrak, txanpinoiak edo ilarrak, barazki arin erregosiak.

Jaki frijituak edo ogi birrinetan pasatuak hautatzen ditugu beti. Elikagai bat modu batean edo bestean prestatu, asko alda-

tzen dira haren ezaugarriak. Modu jakin batean eginda, elikagarriagoa gerta daiteke, baina beste modu batean eginda, kaloria ugari har ditzake.

Freskagarriak nahia-go izaten ditugu, ura baino. Uraren ordean freskagarriak maiz hartuta, kaloria asko barneratzen dira, eta horrek gizendu egiten du.

Postre gozoak edo oso landuak hartzen ditugu, eta bazter uzten ditugu fruta freskoa edo esneki soilak, kaloria gutxiago dituzten postreak, alegia, elikagarriagoak eta digestioa egiteko errazagoak.

Eguneko menuak % 21 garestitu dira, batez beste, bost urtean, eta KPI metatua, aldiz, % 8,5 igo da epe horretan

Nola epaitu ditu EROSKI CONSUMER-ek eguneko menuak?

Plater guztiek antzeko elikadura-elementuak dituzte eta horiek erabiliz gure adituek puntuaketa-sistema sortu dute, aztertu ditugun 160 menuen dieta-kalitatea duten neurtzeko. Menu bakoitzean bost zatitan banatu dugu (lehen eta bigarren platerak, goarnizioak, postreak eta ogia), eta horiek aztertuz atera dugu emaitza (gehienez, 10 puntu lor zitezkeen).

LEHEN PLATERAK (gehienez, hiru puntu): Zigortu egin dugu berdurarik, entsaladak eta jaki irinkarak ez eskaintzea (arroza, pasta edo patata), eta berdin animalia-jatorriko jakiak agertzea plateren erdian edo erdietan baino gehiagotan.

BIGARREN PLATERAK (gehienez, lau puntu): Arraina eskaintzea saritu egin dugu,

eta jaki aurrez prestatuak saihestea ere bai.

GOARNIZIOAK (gehienez, puntu bat): Ugartasuna saritu dugu, eta ez betibetikoetara mugatzea (patatak edo letxuga, esaterako).

POSTREAK (gehienez, bi puntu): Fruta freskoaren edo esneki sinpleen (jogurta, mamia, gazta) urritasuna zigortu dugu.

OGIA (gehienez, puntu bat): Osoko ogia jateko aukera izatea saritu dugu.

Menuak 9 edo 10 puntu lortuz gero, 'oso ontzat' jo dugu. Emaitza 7 eta 8 puntu artekoa izan denean, 'onaren' mailan jarri dugu. 5 eta 6 puntu artekoak, 'onargarriak' izendatu ditugu, 4 puntukoak 'hala-holakoak', 3koak 'txarrak' eta 0 eta 2 puntu artekoak, 'oso txarrak'.



Jatetxeek oso zerbitzu ona eman dute, baina beti ez dute bete araudia

dute huts. A Coruña, Alacant, Kordoba, Granada eta Sevilla zertxobait hobeki geratu dira, baina horietan ere, hirutik batek ez du eman EROSKI CONSUMER-ek eskatu duen gutxieneko maila. Bestalde, oso menu gutxiak lortu dute emaitza 'ona' kalitatearen atalean, % 15ek baino ez (aurreko azterketan, 2006koan, % 41 iritsi ziren maila horretara). Eta emaitza 'oso ona', berriz, jatetxe bakarrak eskuratu du, Bartzelonako batek, hain zuzen.

Gasteizen, Iruñean eta Valladoliden, menu bakarra ere ez da geratu azterketa gainditu gabe, eta nabarmentzeko datua da hori. Oviedon eta Zaragozan, berriz, menu bat geratu da gutxienera iritsi gabe. Granadan, 7 eta 8 puntu artean lortu dituzte ia menuen erdiek.

EGUNEKO MENUEN PREZIOAK

Guk aztertu ditugun 160 jatetxeetan, batez beste, 10,8 euro balio izan du eguneko menuak. 2006ko azterketaren alderatuta, % 21 garestitu da (KPI metatua % 8,5 igo da epe horretan). Gainera, alde handiak antzeman ditugu hiri batzuetatik bestetara. Hiririk merkeena, eguneko menuetan, A Coruña izan da (8,9 euro, batez beste), eta garestiena, berria, Almeria (13,7 euro). Hiri bereko jatetxeen artea ere sumatu ditugu aldeak: Donostian, esaterako, 16,1 euro balio izan du menurik garestienak, eta 8,9 euro merkeenak. Preziorik berdintsuenak, berriz, Alacanteko jatetxeek eduki dituzte (1,5 euroko aldea izan dute beren artean).

Eguneko menurik onenak (10 puntutik 8 edo gehiago lortu dituztenak) 11,3 euro kosta dira, batez beste, eta txarrenak, berriz (elikadura-azterketa gainditu ez dutenak), 10,6 euro.

ZERBITZUA ETA ARRETA: OSO ONAK

Zerbitzuaren kalitatea eta bezeroari eman dioten arreta, oro har, onak izan dira. Hiri guztietako jatetxeak 7 puntutik gora ibili dira atal horretan. Dena den, 2006an egin genuen azterketan bezalaxe, oraingoan ere antzeman ditugu gabeziak. EROSKI CONSUMER-ek egiaztatu ahal izan duenez, bezeroak erreklamazio-orria eskatu, eta jatetxeen % 5ek ez diete eman (betiko aitzakia erabili dute: "Nagusia ez dago"), eta beste

% 43tan, berriz, ez dute bezeroen bistan jarri halakoak eska ditzaketela dioen oharra, nahiz eta legeak horretara behartu.

Hamar jatetxetatik ia batean, ez dute agerian jarri menuak zer prezioa duen; arauak agintzen du, bestalde, jatetxearen kanpoaldean erakutsi behar dela zer plater izango diren egun horretan, baina % 18k ez dute Gainera, hamarretik batek soilik jakinarazi du gehienez zenbat jende har dezakeen jatetxeak, eta jatetxeen % 5etan, ezin izan dugu ordaindu kreditu-txartelarekin.

Legez, jatetxeek bereizi egin behar dituzte erretzaileen gunea eta erretzen ez dutenenak (baldin eta erretzea libre bada), baina % 63k ez dute hala egin. Horrez gain, jangelako gunea eta bainugelak zikin egon dira hamar jatetxetatik batean (papearak edo zigarro-puntak lurrian, zikinkeria leihotetan...). Arazorik larriena, hala ere, irispideena izan da: jangelan % 70ek ez dute eduki bainugela egoki prestaturik ezintasunen bat daukaten pertsonentzat. Azkenik, ordainagiritan, hirutik batek soilik erakutsi dute BEZa zenbatekoa izan den (askok eta askok, "BEZa barne" eta gisako esaldiak jarritzen dituzte, besterik ez).

GEHIAGO JAKITEKO
www.consumer.es



Eguneko menuen dieta-gabeziak

Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak (AESAN) proiektu bat landu du eguneko menuen elikadura- eta dieta-kalitatea hobetzeko. Hori lortzeko, "Menu osasungarrien dekalogo" egin du. EROSKI CONSUMER-ek ikusi ahal izan duenez, hainbat jatetxek badute zer hobetua gomendio horiek aintzat hartzeko.

1 "Lehen plateretan, hirutik batek, gutxienez, berduraz, barazki edo lekalez osatua izan behar du". Guk aztertu ditugun menuetatik, % 7k ez dute eduki entsaladarik eta/edo berdurarik lehen plateren artean, eta erdiek ez dituzte eskaini lekaleak.

2 "Menu erdia hautatzeko aukera izango da: plater bat (lehenbizikoen eta bigarrenen artean) eta postrea, edo, nahi izanez gero, menu osoa, baina errazio erdiekin". Zenbait plateren eraginez (zizka-

mizkak, nahaskiak edo errebueltak, lasagnak, haragiz osatutako eltzekariak, hestebeteak, arraina, maionesa...), gerta liteke menua hiperproteikoa izatea (gantz, kolesterol eta kaloria gehiegikoa). Guk egin dugun azterketan, plater energetikoak edo hiperproteikoak izan dira lautik bat. Gainera, hamar menutatik bederatzizigortu egin ditugu, animalia jatorriko proteina gehiegi eduki dituztelako.

3 "Bigarren plateren artean, beti izango da arraina aukeran". Hamar menutatik batek ez du bete gomendio hori.

4 "Bigarren plateretan, barazkiak, berdurak edo lekaleak izango dira goarnizioetan". Guk aztertu ditugun menuetan, hamarretik zortziren goarnizio edo hornigaiek ez dute eduki barazkirik, berdurarik eta lekalerik. Patata frijituak (edo panadera patatak) eta/edo letxuga eskaini dituzte batzuek, edo goarnizio gabekoak izan dira bigarren platerak.

5 "Postrean, hiru aukeratutatik bat, gutxienez, fruta freskoa izango da (osorik edo bestela prestatua, mazedonian, adibidez), edo zuku naturalak edo fruitu lehorrak". Menuen % 23k ez dute eskaini fruta freskorik postreerako. Esneki sinpleak ere osasungarriak dira, baina menu gutxiak eskaini dituzte halakoak fruta freskorik jarri ez dutenean, % 10ek soilik.

6 "Osoko ogia edo integrala eskainiko dute aukeran". Menuen % 95ek ez dute eskaini.

7 "Saihestu egingo dira gantz kopuru handiak izaten dituzten platerak (kremak, koipea, margarina, gurina) edo olio askokoak, eta prestatzeko modua zainduko dute: lurrinetan egingo dituzte, labean, parrillan, plantxan, arin errengosita...". Jakiak era askotara prestatuta egon dira, baina

arraina eta haragia, adibidez, frijituta eskaini dituzte gehienek, eta batzuetan arrautza-irinetan eta ogi birrinetan pasatuta.

8 "Oliba olio birjina eskainiko dute jakiak ontzeko". Ia jatetxe guztiek eskaini dute oliba olio entsaladak ontzeko (olio-ontzi txikitetan).

9 "Bezeroak esertzen direnean, botila bat ur aterako diete mahaira. Edari alkoholduak (ardoa, garagardoa edo cava) kopaka eskatu ahalko dira edo banakako unitateetan". Ura botilan atera digute jatetxe guztietan.

10 "Mahaietan ez da izango gatzontzirik bezeroen eskura, eta gatz gutxi menuak izango dira, ongailu alternatiboekin (piperra, espeziak, usainbelarrak, eta abar)". Oro har, gatzontzia beti egon da mahaietan, eta jatetxe gutxiak eskaini dituzte menu alternatiboak: % 10ek eskaini dute gatz gabeko menu bat; % 4,38k menu begetal bat; % 3,75ek kaloria gutxi bat; eta % 0,63k glutenik gabeko bat.