

Izozkiaren gozoa!

Kaloria asko eta azukre dezente dauzkate, baina bateragarriak dira dieta orekatu batekin, eta gauza gutxi bezain gustagarriak

Udan jatekoak dira izozkiak, baina gero eta ohikoagoa da beste urte-sasoietan ere kontsumitzea. Denen den, eguzkiak goian urtzen duenean nahi izaten ditugu, nagusiki. Oraintsu arte, aukera aski mugatua eskaintzen zuten izozki-dendek: marrubia, txokolatea, esne-gaina, banilla, esne merengetua eta mantekadoa. Gaur egun, berriz, ia orri osoa beharko genuke izozki-aukera guztien berri emateko. Legez, sei izendapen izan ditzakete izozkiek, baina saltokietan hainbat eta hainbat eratakoak aurkituko ditu erosleak: ohikoenez gain, gaur egun badira azukre gabeko izozkiak, fruktosa gabeak, kontserbatzailerik gabeak, zapore-emailerik ez dutenak, aire gutxiago erantsi dietenak, gantz gutxiago daukatena, gutxieneko fruta kopuru bat dutenak, egile-izozkiak... Urtetik urtera handitzen ari da eskaintza, eta gero eta zailagoa da hautatzea.

Ugaritasun horretan, gainera, kontsumitzaileek beti ez dute asmatzen, eta askorik komeni ez zaizkienak bereizten dituzte, ezagutza faltagatik gehienez. Gai honetan argi pixka bat egiteko asmoz, EROSKI CONSUMERek Erosketa Gida hau osatu du oraingoan, izozkiek zer-nolako ezaugarriak dituzten ezagutarazteko eta batzuen eta besteen artean zer alde dagoen adierazteko.

EZ DA GOZOKIA, JAKIA BAIZIK

Elikaduren teknologian egindako aurrerapenen gailurtzat jo daitezke izozkiak. Jende askok ez daki, gehien-gehienez, airea izaten dela izozkien osagai nagusia, eta, ondorioz, oso sistema konplexuak erabiltzen direla osagai hori eransteko. Airerik gabe, trinkotasunik ez duen bola bat izango litzateke izozkia. Aireztatu ondoren, burbuilak sortzen dira, zeinak gantz emulsionatuz inguratuta geratzen baitira, izotzezko kristal ñimiñoen sare batean. Egitura horixe da kontsumitzaileak ikusten duen apar-testura erdi solidoa.

Izozkiek askotariko osakerak izaten dituzte: zer-nolako osagaiak erabiltzen dituzten, nolako ezaugarri energetikoak eta elikagarriak dituzten... era batekoak edo bestekoak izango dira. Izoziak zaporetsuak dira, elikagarriak eta erabat bateragarriak dieta osasungarri batekin, baina ez dira hartu behar aperitibo gisa, eta ez dira noiznahi eta mugarik gabe jatekoak, beroa egiten duelako edo izozkiak asko gustatzen zaizkigulako. Oro har, esnearekin edo esne-jatorrikoa ez den gantzarekin egindako izozkiek –horiek dira izozkien multzoko bi sail nagusiak– kaloria asko ematen dituzte (berezi-ki erne ibili behar dute pertsona gizenek), azukre



ugari (diabetikoen kaltetan) eta gantzak ere bai (saturatuak izaten dira gehienak, bihotz-hodietako eritasunen eragina areagotzen dutenak). Hori dela eta, postre gisa hartu behar lirateke izozkiak, eta neurrian, betiere. Elikadura-plan orekatu baten zati izan daitezela, horixe da kontua. Izozkiek, batez beste, 220 kaloria inguru ematen dituzte ehun gramo bakoitzeko (urarekin egindakoek –polo eta sorbeteek– 70); hau da, esnez egindako postre gozoketako bi (arrosesneak, jogurtak, flanak edo natillak). Kaloriei ihes egiteko, aukera ona izan daiteke, merkatuan gero eta eskaintza ugariago dagoenez, gantz eta azukre gutxien duten izozkiak hautatzea, eta halakorik ezin bada, neurria hartzea da irtenbide bakarra: kopuru txikietan eta oso noizean behin jatea, alegia.

NAHI ADINA IZOZKI

Izozki mota asko daude, eta irakurleari gauzak argiago azaltze aldera, lau sailetan bildu ditugu Gida honetan, elikadura-osaera aintzat hartuta: esnea dutenak, esne-jatorrikoa ez den landare-gantzak dituztenak, urarekin eginak (poloak, sorbeteak, edari izoztuak...) eta, azkenik, azukre erantsirik gabeko izozki bereziak.

■ Kaloriei ihes egiteko aukera ona izan daiteke gantz eta azukre gutxien duten izozkiak hautatzea

Esnea dutenak

◆ **Ba al zenekien...** gantzak ematen diola izozkiari bere zaporeta, testura eta izaera krematsua? Eta izozki mota honen gantza esnetik etorri ohi dela? Izozki guztiek ez dute, jakina, gantz kopuru bera, guztiek ez baitauzkate osagai gantzatsu berberak, ezta kopuru berean ere. Espainiako Estatuan izozkien arloa arautzen dituen lege-diak sailkatu egiten ditu izozkiak, eta osagai jakin batzuen arabera egiten du hori, betiere gutxieneko neurriak ezarrita osagai horientzat. Gantza da osagai horietako bat. Kremazko izozkietan, esne-gaina izaten da oinarri edo oinarritzko osagaia. Izozki horiek gainerako guztiek baino gehiago izaten dute esne-jatorriko gantza (% 8 izan behar du, gutxienez); esne osoarekin egindakoek, adibidez (esne osoa izaten dute osagai nagusia), gutxienez % 2,5 izan behar dute gantz mota hori, eta esne gaingabetuarekin eginda daudenek (hau da, berezko gantzaren zati bat edo berezko gantz guztia kenduta dutenek), % 0,3. Arauak gutxieneko neurri batzuk ezartzen ditu izozkiari izen bat edo bestea emateko, baina alde handiak izaten dira etxe batetik bestera.



◆ **Komeni da jakitea...** esnea duten izozkiek (izan kremazkoak, izan esne osokoarekin eginak edo esne gaingabetuarekin), osagai gantzatsuak esne-jatorrikoak dituztenez, gantz saturatu gehiago ematen dituzte. Hain zuzen, izozki horien izaera lipidikoa ez da ona (proportzioan, gantz saturatu gehiegi dituzte), eta horrexegatik dira bakan jatekoak eta kopuru txikietan. Adibidez, EROSKI SeleQtia saileko banillazko izozkiak, gure katearen gourmet markak, alegia (Espainiako Dastatzaileen Elkartek bermatua da) % 18 dauzka gantz saturatuak (3,5 gramo). Badira gure dietan ohikoak diren zenbait elikagai are gantz saturatu gehiago dauzkatenak, greziar erako jogurtak, adibidez (% 35, 6,9 gramo), baina horrek ez du esan nahi izozkiak neurririk gabe jan daitezkeenik.

Esne-jatorrikoa ez den gantzarekin eginak

◆ **Ba al zenekien...** esnea daukatenez gain, badirela esne-jatorrikoa ez den landare-gantzekin egindako izozkiak ere? Gehienez, palmaren eta kokoaren gantzak erabiltzen dituzte esne-jatorrikoak ordezkatzeko. Izozki mota horretan, gutxienez % 5 izan behar dute gantz azidoak. Etiketari arreta jartzea komeni da beti, landare-jatorriko gantz horiek, sarri askotan, olio edo gantz partzialki hidrogenatuak izaten baitira (trans gantzak): gantz saturatuak baino are kaltegarriagoak dira, ugaritu egiten baitute kolesterol txarra (LDL) eta ona murriztu (HDL).

◆ **Komeni da jakitea...** Kontsumitzaileek argi eduki behar dute, ekoizle batek ez badu zehazten zer gantz mota erabili duen, hidrogenatuen sailekoa izango dela, segur aski. Beraz, ongi irakurri behar da izozkiaren etiketa, eta, ahal dela, zer gantz mota erabili duten esaten dutenak hautatu. Izozkiak gustagarriak dira oso, baina ez maiz-maiz jatekoak; horrek ez du esan nahi, ordea, beti uko egin behar zaientik. Plazer txikiek atsegin handia ematen dute, eta izozkietan ere badira formatu txikikoak. Adibidez, Magnum Mini Almendras delakoak (50 gramo izozki) 180 Kcal ematen ditu, heldu batek egunaren buruan behar izaten dituen 2.000 Kcal-en % 10 baino ez.



Urez eginak

◆ **Ba al zenekien...** poloek eta sorbeteek ura baizik ez daukatela ia? Osagai horixe izaten da nagusi urez egindako izozkietan, % 85-90 inguru, eta, beraz, kaloria gutxi ematen dituzte kremazko edo esnezko izozkien aldean (urezkoek, oro har, 70 kaloria 100 gramo bakoitzeko, eta besteek 200 eta 250 kaloria artean); beste horietan, % 50-60 izaten da ura. Bitaminarik eta mineralik apenas izaten duten urez egindako izozki horiek. Zenbaitetan, fruta-zukua erabiltzen da, batez ere limoizko poloetan, baina oso kopuru txikietan hori ere (% 3-5 artean), eta ezin dira hartu bitamina-, mineral- edo zuntz-iturri gisa. Sorbeteek, aldiz, gutxienez % 15 izaten dute fruta, eta, ondorioz, zertxobait bitamina gehiago izaten dituzte, baina inondik ere ez fruta atal batek adina.

◆ **Komeni da jakitea...** Izotzezko izozkiek ez dute izaten ez gantzik eta ez kolesterolik, horiek egiteko ez baita erabiltzen ez esne-gainik eta ez esnerik ere, eta arrazoï horrexegatik, proteinarik ere ez dute ematen (bai, ordea, kremazko izozkiek). Kaloriak bai, ematen dituzte, erabilitako azukre kopuruaren arabera, betiere (askok uste baino azukre gehiago izaten dute). Honako hau da arrazoa: hotzaren erruz, zapore gutxiago hartzen zaie jakiei, anestesia-efektu arin moduko bat sortzen baitu hotzak mihiko das-tamen-guneetan, eta, ondorioz, azukre gehiago eranstean diete urez egindako izozkiei, zaporea hobeki hartzeko. Adibidez, marrubi zaporeko Calippo batek 18 gramo azukre izaten ditu, eta kola zaporekoak 21 gramo. Izozki horietako batekin, hortaz, heldu batek egunaren buruan behar duen azukrearen % 20 hartuko genuke. Esan dugu urez egindako izozkiek kaloria gutxi ematen dituztela eta ez daukatela ez gantzik eta ez kolesterolik ere, baina azukrez eta gehigarri artifizialez ongi hornituta daudenez, noizean behin jatekoak dira horiek ere. Freskagarri onak dira bero handiko egunetarako, eta likidoa hartzen laguntzen die ura edatea oso gustuko ez dutenei, nahiz eta ez duten balio egarria baretzeko, azukre gehiegi daukate eta.



Azukre erantsirik gabek

◆ **Ba al zenekien...** izozkien berezko ezaugarria dela azukre ugari edukitzea? Produktu osoaren % 15 eta % 35 artean izaten da gehienez azukrea, edo bestela esan: azukre zorrotxo batek adina edukitzen du 50 gramo bakoitzeko (bi bola izozki izango lirarteke). Esnea duten izozkietan, esnearen berezko azukrea (laktosa) gehitu egiten zaio eranstean dioten azukreari (ohiko azukrea izaten da, sakarosa, eta bestelakoak ere bai: glukosa- eta/edo fruktosa-jarabea, glukosa edo dextrosa).

◆ **Komeni da jakitea...** Dietan azukre gehiegi hartuz gero, gizentzea izaten da ondorioz arruntena. Horri aurre egiteko, zenbait aukera agertu dira merkatuan, ustez egokiak, eta izozkien arloan ere halaxe izan da. Adibidez, Nestlé etxeak 'azukre erantsirik gabeko' sail bat merkaturatu du. Izozki horiek osagaien berezko azukrea soilik daukate. Horrela, bada, sail horretako esne-gain sandwich batek (260 Kcal) 5 gramo azukre ematen ditu. Zenbaitetan, kontsumitzaileak nahasi egiten dira, eta azukre erantsirik gabeko elikagaiek kaloria gutxiago ematen dituztela uste izaten dute, baina beti ez da hala izaten: produktu horietako batzuk oso baliagarriak dira eta egokiak gertatzen dira triglizeridoak goi samarrean dauzkatenentzat edo azukrea zaindu nahi edo behar izaten dutenentzat. Baina gerta daiteke ohiko produktuek adina energia (kaloria) ematea eta gehiago ere bai batzuetan.



◆ www.consumer.es

Izozkiak: ongi kontrolatuta

- ◆ **EROSKETAK EGITERAKOAN**, bukaera-bukae-ran hartu izozkia, eta lehenbailehen sartu hozkailuan.
- ◆ Izozkiak leku batetik bestera eramateko (saltokitik etxera), **POLTSA TERMIKOAK** erabili.
- ◆ **HOZKAILUAN**, -18 °C-an eduki behar dira, edo hortik behera.
- ◆ Osaeraren eta osagaien berri ematen duten **ETIKETAK ONGI IRAKURRI**; hor ageri da noiz iraungitzen den, nola kontserbatu behar den eta zer osagai dituen.
- ◆ **ZERBITZATU AURRETIK**, girotu egin behar da izozkia; mahaira eraman baino minutu batzuk lehenago atera behar da izozkailutik, tenperatura egokian eta zertxobait gurituta egon dadin, ahogozo hobea izaten du eta.

- ◆ **BEHAR DEN KOPURUA BAINO EZ ATERA MAHAIRA**; ez da komeni luzaz egotea hozkailutik kanpo.
- ◆ **BEHIN ERRAZIOA BEREIZI ONDOREN**, izozkia berriz egoki izotzeko, ontzi edo zorro itxietan sartu behar da, eta izozkailu garbi batean, izotz-plakarik gabekoan, horiek hantitu egiten dute-eta kutsatzeko arriskua.
- ◆ **IZOZKIEN ARRISKU-ADIERAZLE NAGUSIA KRISTALTZEA IZATEN DA**. Produktuak izotzezko kristal txikiak baldin badauzka, horrek esan nahi du eten egin dela hotz-katea, eta horrek erraztu egiten du mikroorganismoen haztea, eta, ondorioz, arriskutsua izan daiteke izozki hori jatea.

