

# Hanburgerrak, begiko eta begitan

Neurrian janda (ez astean bitan baino gehiagotan), eransten zaizkion osagarriak ongi bereizita eta haragi zuriz eginak hautatuta (oilaskoa, indioilarra edo untxia), gure dietan lekutxo bat egin diezaiekegu

Gauza bat unibertsala denean, askok nahi izan dute asmatzaile gisa agertu. Hanburgerra, berez, ogi tartean jarritako haragi zati bat besterik ez da, eta pentsa liteke nornahik asma zezakeela, ez da eta hain gauza bihurria. Horrexegatik, segur aski, ehunka istorio kontatzen dira hanburgerraren jatorriaz: erromatarrek asmatu zutelara, tartaria- rrek, AEBetan finkatu ziren alemaniar immigran- teek (zenbaitetik dio Hanburgo hiritik datorkiola izena), amerikarrek eurek... Bat izan edo bestea izan, kontua da hanburgerrak hamarkada dezente daramatzala gure inguruan, etxe barnean bezala kanpoan ere. Gaur egun, hain zuzen, boladan da, eta badira horretan espezializatu diren ostatu eta jatetxeak ere, gourmet ukitu handixeagoa eman diotenak elikagai horri. Zaleak ere ez dira falta.

Etxean, berriz, zernahitarako plater bihurtu da, otordua prestatzeko denborarik edo gogorik ez dagoenean esku-eskura izaten den horietakoa. Izan ere, ez da trebe-trebea izan behar hanburger bat prestatzeko: aski da zorroa ireki eta haragi zatia plantxan edo zartaginean frijitzea.

Laster batean prestatzen dira hanburgerrak, eta, hain zuzen, janari lasterraren ikur nagusietakoa da; gizentasunarekin ere estu-estu lotua ageri da zenbaitetan, eta Mediterraneoko Dietaren antitesizat ere jotzen dute. Esan liteke, beraz, ospe onik ez duela hanburgerrak, baina kaloriei erreparatzen badiegu, txahalki-hamburger batek (255 kcal) ez du txahal-azpizunak baino askoz kaloria gehiago (241 kcal), eta pasta edo arroz egosi platerkada bat ere antzera lebilke (278 kcal).

Ospe txar hori hauspotu egiten dute, gainera, haragiaren jatorriari eta elaboratze-prozesuari buruz bolo-bolo dabiltzan esamesek, nahiz eta, egiaz, erabat gardena izan guztia: behin haragia iristen denean, papurtu egiten da, xehatu, beharrezko beste osagai batzuk eransten zaizkio (gatza, piperrautsa, barazkiak...), guztia nahasi, moldeekin forma eman eta, azkenik, ontziratu egiten da. Haragia xehatzeak badu bere zergatia: haragi zati guztiak ezin dira xerra bihurtu, eta horregatik xehatzen dira albondigak edo hanburgerrak egiteko. Haragi horri ematen zaion tratamendu industri- larekin, hobetu egiten da askorentzat ahogoza,



errazago murtxikatzeko moduan jartzen da eta digestioa ere hobeki egiten da.

Hamburgerren inguruko argi-ilun horiek ikusita, baliteke geure buruari galdetzea merezi ote duen plater hori gure dietatik desagerraraztea edo lekutxo bat egiteko moduan ote geundekoen hamburgerrik osasungarrienak aukeratuta edo dieta osatzen duten gainerako jakiekin eta bestelako ohiturekin orekatzen saiatuta. Hain zuzen ere, Erosketa Gida honek lagungarri izan nahi du galdera horiei erantzuteko, eta hamburgerrak egoki manipulatzeko eta kontserbatzeko jarraibideak ere eman nahi ditu.

#### ZER LEKU BEHAR DU DIETAN

Giza elikaduran eta dietetikan aditu direnek esaten dute ez dela komeni hamburgerrak maiz jatea. Baina hamburgerrak berak baino gehiago, inguruan izaten dituen elikagaiak izaten dira sarri askotan kaltegarriak: maionesa (gantz ugari izaten du), freskagarriak (azukre ugari), txip erako patatak (kaloria eta gantz ugari), esnekiak postre-rako (azukre eta gantz saturatu dezente) eta edari alkoholduak ere bai (adibidez, garagardoak). Egia da gure herrialdean lehendik ere haragi asko jaten dela, baina ezin da esan hamburgerrak kalte-



#### GOMENDATUTAKO MAIZTASUNA

GIZATALDEAK	MAIZTASUNA (Errazio bat=Hamburger bat)
HELDUAK	Astean 2 errazio gehienez
HAURRAK	Astean 2 errazio gehienez. Saiatu 60 gramo inguruko hamburgerrak eskaintzen
HAURDUNAK, BULARRA EMATEN ARI DIRENAK, ADIN HANDIKO PERTSONAK	Ez astean errazio bat baino gehiago

garriak direla. Dieta osasungarria egiteko ohitura izanez gero, hamburgerra ere bateragarria da elikadura orekatuarekin. Adibide bat: hamburger bat jar daiteke osoko ogitxo batekin, letxuga eta tomate-xerra lagun dituela eta oliba-olio birjina-rekin onduta, eta, platera laguntzeko, entsalada berde bat eta ura. Elikaduraren ikuspegitik, alde ederra dago lehenbiziko aukeraren eta bigarrenaren artean.

Hamburgerrak dezente izaten ditu animalia-jatorriko gantzak eta gatza, eta bi mantengai horiek, gehiegizko kopuruan hartuta, luzera kalte egin diezaiokete osasunari. Espainiako herritarrek nabarmen eta berehala murriztu behar lituzkete sodioa (sodio kloruroa da gatza) eta animalia-gantzak. Dietetikaren eta nutrizioaren arloan ari diren elkarte guztiek esaten dute murriztu egin behar direla mantengai horiek, bihotz-hodietako eritasunak eragiten dituztela gehiegi hartuz gero. Hala ere, adin handiko pertsonentzat aintzat hartzeko aukera da hamburgerra, bai, behintzat, gose gutxirekin badabilta, murtxikatzeko arazoak badituzte, burdina eskasiak anemia eragin badie edo B12 bitamina falta badute.

#### JAN BAI, BAINA MUGAK ZAINDUTA

Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkarteak eta Familia Medikuntzako eta Medikuntza Komunitarioko Espainiako Elkarteak gomendatzen dutenez, astean 3-4 errazio haragi jan behar dituzte haurrek eta helduek, eta haragi giharrei eman behar zaie lehenetsia. Haurdunei, bularra ematen ari direnei eta adin handiko pertsonari, berriz, astean 2 errazio komeni zaizkiela esaten dute bi erakunde horiek. Haragi errazio batek 100-125 gramo izango lituzke (pisu garbia). Gaur egun merkatuan dauden hamburgerrek 80 eta 150 gramo arteko pisua izaten dute. Oro har, ez da ohikoa izaten haragi giharrekin egindako hamburgerrak aurkitzea. Hamburgerrak zenbateko maiztasunez kontsumitu jakiteko, ezkerreko taulan duzu gure gomendioa.

#### ENERGETIKOAK ETA GATZ UGARIKOAK

Oro har, hamburgerrek ugari ematen dute energia (kaloria), proteinak, gantzak eta sodioa. Espainiako herritarrek ongi hornituta dabilta mantengai horietatik, eta ez dute gehiago hartu beharrik. Hamburgerrek beste mantengai batzuk ere izaten dituzte, fosforoa, burdina (ez guztiek, ordea; haragi gorriaren arabera), zinka, B1, B2 (riboflabina), B6 eta B12 bitaminak eta niazina. Horietatik, burdina eta B12 bitamina eskas izaten dituzte herritar talde batzuek: haurdun dauden emakumeek, adibidez, joera izaten dute azken hiruhilekoan anemia izateko burdina eskas dutelako, eta 50 urtetik gorakoek B12 bitamina falta izaten dute sarri askotan.

## Proposamen osasungarriak, hamburgerrak jaten jarraitu nahi dutenentzat

Oinarrizko aholku batzuk aintzat hartuta, badago modua hamburger on batekin gozatzekoa, kaloria, gatz eta gantz gehiegi hartu gabe:

> **Neurria.** Ez erosi hamburgerrik handienak: zenbat eta gehiago pisatu, hainbat eta gantz saturatu eta kaloria gehiago sartuko ditugu gorputzean.

> **Etiketa.** Irakurri edo galdetu zer nolako osagaiak dituen hautatu dugun hamburgerrak. Alde handiak daude osasunarentzat berebiziko garrantzia duten zenbait alderditan: gantz saturatuen eta kalorien kopuruan, adibidez.

> **Estrak.** Ongi neurtu zerekin osatua dagoen hamburgerra. Hainbatek, esaterako, gazta izaten dute. Komeni da gazta kendu eta platerean uztea. Era horretan, asko murriztuko ditugu gantz saturatuak eta kaloria. Berdin gertatzen da hirugiharrekin ere.

> **Saltsak.** Kopuru txikietan erabili behar dira saltsak. Kontuan hartu behar da ketchupak edo barbakoa-saltsak halako zapi kaloria ematen dituela maionesak, eta ketchupak halako bi duela gatza ziapeak.

> **Patata frijituak.** Hamburgerren ohiko laguntzaileak izaten dira, baina bikote hori bereizi beharra dago. Hamburgerra beste zerbaitekin lagundu nahi bada, entsalada bat eskatzea da onena. Patata frijituak hautatuz gero, erraziorik txikiena izan dadila.

> **Freskagarriak.** Aukerarik onena ura da beti. Freskagarri bat eskatu nahi bada, *light* erakoa izatea komeni da, ez baitu izaten kaloria.



## ¿ QUÉ APORTA UNA HAMBURGUESA (100 g) DE...?

	ENERGIA (kcal)	GANTZA, GUZTIRA (g)	GANTZ SATURATUA (g)
TXERRIKIA	272	23	7,4
TXAHALKIA	255	21	8,5
OILASKOA	166	9,6	2,6
INDIOILARRA	149,3	7,3	2,7
BITARIKOA (TXERRI/TXAHALKIA)	317	29,2	11



Hanburgerrak hautatzerakoan, kontuan hartu behar da zer-nolako haragiarekin eginak dauden, horrek zuzenean eragiten baitio haren balio kalorikoari eta izaera nutrizionalari. Adibidez, zenbat eta txerri-haragi gehiago izan, orduan eta energia gehiago emango dute, oro har. Txerrikiak, izan ere, beste haragiek baino gantz gehiago du, nahiz eta gantz saturatuak urriago izan. Txahalkiarekin alderatuz, beraz, energia gehiago ematen du, baina, ordainetan, gantz saturatu gutxiago ditu. Gainera, txerrikiz egindako hamburgerrek, gantz gehiago dutenez, ahogozo hobe izaten dute.

Edonola ere, oilaskoa edo indioilarra duten hanburgerrak osasungarriagoak dira, nabarmen gutxiago ematen baitituzte energia, gantzak eta gantz saturatuak. Adibide horietatik abiatuta, erraz ondoriozta daiteke zer-nolako ezaugarriak izango dituzten beste haragi gorri batzuekin egindakoek (idi-haragiarekin, adibidez) edo beste haragi zuri batzuekin egindakoek (untxi-haragiarekin, esaterako).

**ANTZEKOAK, BAINA EZ BERDINAK**

Itxuraz antzekoak dira hamburger guztiak, eta askotan ez gara gai izaten batzuk eta besteak bereizteko (are gehiago etiketari arretarik jartzen ez badiogu). Hanburgerrak honako mota hauetakoak izan daitezke osajeraren arabera:

**Haragi xehatuz eginak:** makina baten bidez xehatutako haragia baino ez dute izaten. Iraungitze-data oso motza izaten dute: ontziratu eta handik bi egunetara hondatzen dira. Elikaduraren ikuspegitik, ordea, horiek dira egokienak.

**Haragi xehatuko prestakinez egina:** haragiaz gain, beste gehigarri batzuk ere izaten ditu prestakin horrek. Adibidez, kontserbatzaileak, luzaroago iraun dezan, baita koloratzaileak ere, itxura hobe izan dezan. Zenbaitek, gainera, gatza, piperrautsa eta beste ongailu batzuk ere izaten dituzte, eta bestelako elikagai batzuk ere bai: ogia, soja, pinaziak, mahaspasak, espinakak, eta abar.

**“Burger meat”:** anglizismo horrekin, “hamburger haragia” adierazi nahi da. Haragi xehatua izaten du, eta zerealak edo barazkiak ere bai nahasita (%4, gutxienez), eta horretaz gain, sulfitoak ere izan ditzake (gehigarri batzuk dira, eta herdoilaren aurka egiten dutenez, kontserbatzaile gisa jokatzen dute), eta bestelako gehigarri batzuk ere bai: lurrinak, zapora-indartzaileak edo koloratzaileak.

Zer haragi mota erabiltzen den, hanburgerrak ezaugarri batzuk edo besteak izango ditu. Ohikoagoa da behi-haragia erabiltzea, baina badira idi-hara-

gia dutenak ere, edo oilaskoarekin, untxiarekin edo indioilarrarekin eginak. Eta badira haragi mota bat baino gehiagokoak ere (txerriki eta txahalkia nahastea izaten da ohikoena).

Ikuspuntu dietetikotik, haragi zuriak hobeak dira gorriak baino. Mioglobina izeneko proteina batek ematen dio kolorea haragiari; proteina horrek burdina du, eta horrexegatik ageri da mineral hori kopuru handiagoetan haragi gorrietan. Haragi gorriak esaten zaie, oro har, ugaztunen haragiei: txahalarena, txerriarena, arkumearena... Haragi zuriak, berriz, etxaldeetan hazitako hegaztienak dira (oilaskoa edo indioilarra), nahiz eta untxiarena ere sail horretan sartzen den, nahiz eta ugaztuna izan. Osasun-agintariak esaten dute ez dela komeni haragi gorriak maiz-maiz jatea, gantz saturatu gehiago ematen dituztelako; gantz mota hori solidoa izaten da giroko tenperaturan, eta kolesterola areagotzen duela antzeman izan da, baita bihotz-hodietako eritasunak eta zenbait minbizi mota pairatzeko arriskua ere. Hori dela eta, hobe da haragi zuriz egindako hanburgerrak hautatzea, nahiz eta horien etiketak ere irakurri egin behar diren, gerta daiteke-eta bestelako gantz batzuk erantsi izana eta, ondorioz, haragi gorriko hanburgerrak baino kaskarragoak izatea.

**ETIKETA**

Ekoizpen-prozesuan, gerta daiteke beste substantzia batzuen trazak edo hondarrak agertzea, adibidez makina bera erabiltzen delako zenbait elikagai prozesatzeko. Makinak eta gainazalak garbitu eta desinfektatu egiten dituzte erabili bakoitzean, baina baliteke aurreko produktua egiteko erabili den osagaien baten hondarren bat geratzea. Oso kopuru txikiak izaten dira, osasuna arriskuan jartzen ez dutenak; horiei esaten zaie trazak. Gehien-gehienean “hondar-kutsadurak” izaten dira, makinek eraginak eta osasunarentzat kalterik ez dakartenak. Kasu horietan, ez da beharrezkoa etiketak traza horien berri eman dezan. Europako Parlamentuak eta Kontseiluak onartutako 1169/2011 araudiak dioenez (2011ko urriaren 25ekoa da), “ez da beharrezkoa osagai konposatuak osagaien zerrendan ager daitezen, baldin eta osagai konposatua produktu bukatuaren %2 baino gutxiago bada”, salbu eta gehigarrien kasuan. Haragietan, ez da beharrezkoa beste haragi batzuk ere badaudela adieraztea, baldin eta ez badute osatzen elikagaiaren erdia baino gehiago.

**Eta aurreztu... nola?**

Elikadura da, inondik ere, familiek duten gastu nagusietakoa. Aldizkari honetan bertan argitaratu genuen martxoan gastu horren zati handiena gainera haragia dela. Urtean 1.000 euro inguru doaz etxe bakoitzean haragitan. Gauzak horrela galdera argi dago: aurreztu liteke, besteak beste, hamburgerretan eta gastu hori murrizten lagundu? Eta nola? Hona erantzun posible batzuk.

- › **Eskaintzak eta promozioak.** Egia da etxe eta banatzaile bakoitzak erabakitzen dituela prezioak baina kontsumitzaileak ere badu erabakimenik. Eskaintzak begiratu eta aukeratzea, esate baterako. Banatzailearen markara jotzen badugu ere prezioak konparatzea komeni da eta pisu zein formatoen artean dauden aldeak begiratzea.
- › **Elikagaiak botatzea dirua botatzea da.** Gure gizartearen gaitzetako bat zaborretara doan elikagai kopurua ikusgarria da. Geure esku dago hori aldatzea, etxetik bertatik hasita. Haragia berehala galtzen denez erraza da zatiren batek zaborretan bukatzea. Beraz, hanburgerrak etxean egiten baditugu eta segituan jango ez baditugu hobe izoztea, pare bat egunetan galtzen dira eta. Erosi egin baditugu, aldiz, adi iraugitze datari. Epean jaten ez baditugu dirua ere zaborretara doa.
- › **Beste aukera batzuk baino merkeagoa.** Espainiako Nutrizio Elkarteak zein Familia-Medikuntzako Elkarteak diotenez astean 3 edo 4 aldiz jan beharko genuke gehienez haragia, hurrek zein helduek. Erosketa Gida honetan esan dugun moduan hanburgerrak gustuko badi-tugu haragi zuriz egindakoak hobetsi beharko genituzke eta ez genituzke astean bitan baino gehiagotan jan beharko. Jan, ostera, jan genitzake, eta ez da aurrezteko modurik txarrena, gainera. Indioilarraren haragiarekin egindako hamburger batek, batez-beste, 0,70 zentimo balio ditu, adibidez. Txahalki eskalopeak, ostera, 0,90 zentimo. Badago, beraz, hamburgerrekin ere aurrezteko modua.



GURE AUKERA

**Zapore biziak maite dituztenentzat**

Denetarikoa jendea dago, eta batzuei bereziki gustatzen zaizkie zapore bizi eta nabarmena duten hamburgerrak. Horrelakoentzat, egokiak izan daitezke Roler etxeko hamburgerrak, Irlandako idi-haragiz eginak, edo EROSKI Se-leQtia sailekoak, iberiar txerrikiz eginak. Ohar bat, dena den: dietistek eta nutrizionistek nabarmentzen dutenez, hain zapore bizirik ez duten elikagaiak jatera ohitzen garen neurrian, gure dieta osasungarriagoa izaten da.

❖ **Ba al zenekien...** hamburgerren kasuan ezin diogula zaporeari soilik erreparatu? Askok eta askok zapore-ındartzailak izaten dituzte. Glutamato monosodikoa izaten da ohikoena, zeina E-621 izenarekin ageri baita askotan. Osasunari ez dio kalterik egiten (gehigarri horrentzat sentiberrak direnei izan ezik), baina kontuan hartu behar da mozorrotu egiten duela zaporea eta haragiaren kalitatea.

♦ **Paketearen prezioa:** 3 euro

♦ **Errazioaren prezioa:** 1,50 eta 0,75 euro artean (paketa bakoitzak 2 edo 4 hamburger izaten ditu)



**Haurrentzat**

Animalia-jatorriko gantz gutxien dutenak dira egokienak haurrentzat, zeren, oro har, Estatuko haurren dieta oso desorekatua baita. Etiketa arreta handiz irakurtzea komeni da, eta osagai jakin hauek dituztenak baztertzea: "animalia-gantza", "txerri-gantza" edo antzekoak. Haragi zuriekin egindakoei eman behar zaie lehentasuna. Guraso askok uste dute txahalki-hamburgerrak hobeak direla beren seme-alabentzat, haurrak hazteko beharrezko diren mantengaiak ematen dituztelakoan. Espainiako Estatuan, ordea, haurrak arazorik gabe hazten dira, eta, beraz, alderdi hori baino gehiago zaindu behar dira haurren arteko gizentasun-tasa deigarriak, eta hor zuzenean eragiten dute gantz kopuruak eta gantzaren izaerak. Horrexegatik dira egokiagoak oilaskoz, indioilarrez edo untxiz egindako hamburgerrak, gutxiago ematen dituztelako energia, gantzak oro har eta gantz saturatuak bereziki. Aukera ona izan daiteke EROSKIren oilasko-hamburgerra.

❖ **Ba al zenekien...** helduek baino kaloria gutxiago behar izaten dituztela hurrek? Ahal dela, saihestu egin behar dira "estra", "maxi" eta gisako hamburgerrak, eta haurrentzat propio saltzen dituztenak hautatu. Hamburger horiek 60 gramoko pisua izaten dute, ohikoek baino zertxobait gutxiago (80 eta 150 gramo artean dabilta neurri normalekoak). Halakorik aurkitu ezean, irtenbide erraza du: hamburger erdia jarri, eta landare-jatorriko elikagaiekin lagundu (berdurak, barazkiak, lekaleak, ogia -hobe osokoa bada-).

♦ **Paketearen prezioa:** 2,75 euro

♦ **Errazioaren prezioa:** 0,68 euro

**Zaindu nahi dutenentzat**

Haragi zuriz egindako hamburgerrek (oilaskoa, indioilarra eta untxia) kaloria eta gantz gutxiago ematen dituzte. Berriki argitaratu diren ikerketek esaten dute gantz gutxiago hartzeak lagundu egin dezakeela gizentasuna saihesten. Oso garrantzitsua da etiketak irakurri eta zer-nolako osagaiak dituen ikustea, ekoizleak animalia-gantzak erantsi dizkion edo ez jakiteko. EROSKI Sannia saileko indioilar-hamburgerrak, indioilarrrez egina izaki, haragiz egindako beste produktu batzuek baino gantz gutxiago du; zehazki, EROSKI markako beste batzuek baino %62 gutxiago ere bai.

❖ **Ba al zenekien...** hamburgerra bera baino garrantzitsuagoa dela zer-nolako elikagaiak hautatzen diren harekin jateko? Deus gutxirako balioko du indioilar-hamburger bat hautatzeak (150 kilokaloria ematen ditu), gero maionesa koilarakada bat eranstean badiogu, zeinak 175 kilokaloria ematen baititu, hamburgerrak berak baino gehiago. Berdin gertatzen da edariarekin. Urak ez du kaloriarik ematen, eta garagardo lata batek, aldiz, 110 kilokaloria. Freskagarri azukretsu bat hautatuz gero, 130 kilokaloria erantsiko dizkiogu gure menuari.

♦ **Paketearen prezioa:** 2,75 euro

♦ **Errazioaren prezioa:** 0,68 euro

➕ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



**Made in home (Etxean eginak)**

Sinesgaitza dirudien arren, eginda erosten diren hamburgerrek kontrol gehiago pasatu izaten dituzte etxean egindakoei baino. Haragi gordina manipulatzeko orduan, izan ere, elikadura arloko toxikatzeko larriak gerta daitezke, eta etxean, sarri askotan, arin samar jokatzen dugu: haragia luzaroan uzten dugu hozkailutik kanpo, eskurik ez dugu garbitzen haragi xehatuari bola itxura eman aurretik, deskuidatu egin gaitezke haragiari nahastu nahi zaion osagaien batekin (arrautza gordina)... Egoera horietan, bakterio asko agertzeko arriskua izaten da. Iraun ere gutxiago egiten dute etxean egindako hamburgerrek, ontziratuta heldu direnek baino: gehienez ere, bi egunez eduki daitezke hozkailuan, eta ontziratuek, berriz, zazpi egun baino gehiago irauten dute, oro har. Etxean egindakoei, izan ere, ez dute izaten kontserbatzailerik, eta industrialak, berriz, babes-atmosfera ontziratzen dituzte patogenoetatik isolatzeko.

Eroslekuan hasten da prebentzioa: egiaztatu egin behar da hozkailuan eta ontzi hermetikoetan daudela hamburgerrak, beste elikagaiekin tantak jasotzetik babestua (harategi askotan ez dira hala egoten). Haragi xehatua kontu handiz manipulatatu edo eskuztatu behar da, bakteriorik sor ez dakion, batez ere E.coli delakoa (behi-haragiz egindakoetan agertzen da batik bat, eta adinekoei eta haurrei erasaten die bereziki).

Arrisku hori saihesteko, hozkailuak 4 C-ko temperatura iritsi behar du, eta, hartara, haragiak ongi iraungo du hiru egunez edo. Hortik gorako tenperaturan errazagoa da bakterioak ugaritzea eta mikro-organismoak agertzea. Prestatzeko orduan, berriz, 70 C-tik gorako tenperaturan edukiz gero, 5 minutuz gutxienez, patogenoak desagerrarazi egiten dira. Zati gordinetan edo gutxi eginda daudenetan arriskuak bere horretan jarraitzen du, eta horrexegatik da hobe egoki prestatzea.

Garbitasuna funtsezkoa da. Egoki-egokiena litzateke eremu eta tresna batzuk elikagai gordinekin erabiltzea eta beste batzuk sutan eginda daudenean, baina etxean zaila da horretarako aukera izatea. Horregatik, nahitaezkoa da haragiarekin ibili den material guztia ongi garbitu eta desinfektatzea beste elikagai prestatu batzuekin erabili aurretik.