

# Zerealak: zapore ugari eta askotariko mantenuagaiak

Azukrea, gatza eta landare-jatorriko olioak erantsita, zaporetsuagoak eta kurruskatsuagoak izaten dira gosaritako zerealak, baina ez hain onak egunero jateko

Segur aski, gosaritako zerealak izango dira historiako lehen produktu funtzionalak: organismoaren bizi-funtzioetan modu positiboan eragiten dutenei esaten zaie horrela. Koilarakada bakoitzean, historia zati bat dago gordeta. Orain dela 200 urte, zenbait gaixotasun hasi ziren agertzen Ameriketako Estatu Batuetan gaizki elikatzearen ondorioz. Besteak beste, hiperkolesterolemia eta idorreria. Apaiz presbiteriano batek proposamena egin zuen garai hartan: gosari anglosaxoi ohikoa baztertu (arrautzak, hirugiharra, gurina...), eta osoko zerealak jaten hastea. Horrelaxe sortu ziren lehen errezetak, ez gaurkoak bezain samurrak, jakina. Haiek ia 24 orduz eduki behar ziren beratzen jan aurretik. Handik zenbait urtera, John Kellogg medikuak, Kellogg's multinazionalaren sortzaileak, hobetu eta digerigarriago bihurtu zituen, osoko zerealari eutsita hala ere. Hortik aurrera, era guztietako errezetak eta mota guztietako zerealak agertu dira, jatorrizko haiek baino azukre eta gatz gehiago dutenak, eta osokotik gutxiago. Gosaritako zerealak, dena den, produktu osasungarriei lotu ohi zaizkie. Eta saldu ere halaxe egiten dira, "gosari osatua" egiteko osagai gisa. Baina hala al dira? Guzti-guztiak?

## DIETAN DUTEN LEKUA

Espainiako Estatuan, batez beste, 5 kilo zereal hartzen ditu herritar bakoitzak urtean, estatubatuarrek adina eta ingelesek baino zertxobait gutxiago (han, 5,9 kg urtean). Kopuru horiek ikusita, galdetu beharrekoa da ea ohitura hori egokia den edo ez. Interesgarria da jakitea, halaber, kontsumoa nola banatzen den adin-taldeetan: haurrek, batez ere 6 eta 9 urte artekoek, askoz gehiago jaten dituzte helduek baino, halaxe erakusten du AESAN erakundeak egindako ENI-DE inkestak (Dieta bidez barneratzen denaren Inkesta Nazionala).

Zerealak, berez, prozesatu gabe daudenean, karbohidrato konplexuak eskuratzeko iturri ezin hobeak dira, eta mantenugai horiexek dira, hain zuzen, egokienak eguna energiaz hasteko. Gosaritakoei, ordea, ezitzaileak eransten dizkiete – azukrea, glukosa ziropa, fruktosa, txokolatea edo ezta-, landare-jatorriko olioak eta gatza. Horrekin zaporetsuagoak eta kurruskatsuagoak egiten dituzte, baina aldatu egiten dute elikagaiaren balio dietetikoa, eta produktu gozo bihurtzen dituzte, ez hain jator eta baztergarri. Elikagai honi bitaminak eta mineralak ere eransten dizkiote maiz,



eta hori ere aintzat hartzekoa da nutrizio-balioa aipatzen denean; baita zuntz dietetikoa ere. Baina, egia esan, osoko ogi batek ere antzeko balioa du nutrizioaren ikuspegitik (izan moldekoa edo izan ogitegikoa). Eta berdin sasoiko fruta fresko batek, fuitu lehor eskukada batek edo muesli errazio batek esne gaingabetutan bustita edo jogurt gaingabetu batek lagunduta (ez dira gauza bera mueslia eta gosaritako zereal azukretsua).

Halaz guztiz ere, ez dago produktu mota hau baztertera bota beharrik. Osasungarrienak zein diren bereizten jakitea da kontua, eta azukre eta gatz gehiegi dutenak antzeman eta horiek albo batera uztea edo oso noizbehinka jatea.

### ZENBAT DA ERRAZIO BAT?

Orduan, gosari osasungarri batean ba al dute tokirik zerealak hauek? Egokiena da mueslia hautatzea, "aleman" erakoa, askoz azukre gutxiago izaten duelako merkatuan dauden gainerakoek baino. Errazio estandarrek, berriz, honako hauek dira: 25 gramo ingurukoa haur txikientzat eta 30 gramokoa gainerakoentzat. Eta gosaria osasungarria izateko, honako hauek ere eduki behar ditu: fruta freskoa, fuitu lehorrak, osoko ogia edo mueslia, eta esneki gaingabetuak.

Kopuruak direla eta... zenbat zereal hartu behar ditugu gosaritan? Gomendatutako errazioak

honako hauek dira: 25 gramo haur txikientzat (koilarakada bi eta erdi handiak badira eta bost koilarakada, kafe-koilarakada txikiak badira) eta 30 gramo helduentzat (hiru koilarakada handi). Arazoa zein da? Normalean askoz gehiago hartzen dugula. Zergatik? Publizitatean errazio handiak agertzen direlako, beharbada, eta produktuak berak arina dirudielako eta, ziurrenik, pixkatxo bat gehiago hartzeak batere kalterik ez digula egingo dirudielako.

Erraza da, beraz, komeni zaiguna baino gehiago hartzea, asebeteta geratu arden. Zer egin dezakegu neurrian jateko? Badira moduak. Adibidez, hartuko ditugun zerealak neurtu eta ontzira bota ditzakegu, esnerik edo jogurtik bota baino lehen eta paketea itxi eta gorde dezakegu. Jaten ditugunean ez gara berehala asebeteko baina handik tarte batera bai. Pentsa behar da jaten dugunean, urdaila handitu egiten dela, elikagai leku egiteko eta urdailaren hormetatik seinalea bidaltzen zaiola garunari ("bago" deitzen den nerbioaren bidez) beteta gaudela eta jateari utzi behar diogula esateko. Baina prozesu horrek denboratxo bat behar du eta denbora hori errespetatu egin behar da. Hala egiten badugu eta gosaria osatzeko fruta zati bat jaten badugu ez gara gosez geratuko eta ez dugu komeni baino gehiago jango.

### ZER EMATEN DUTE EGIAZ

Cure hautua egokia eta osasungarria izan da-din, zerealek duten azukre kopuruari, gatzari eta zuntzari erreparatu behar diogu. Aldeak, izan ere, oso handiak izan daitezke zereal batzuetatik besteetara, eta handienak, azukre kopuruan. Premisa horri jarraiki, eta hurrengo taulan ageri den bezala, honela geratuko litzateke zerealen sailkapena, egokienetik hasita: muesli "alemana" lehenik, artoz egindakoak gero, osokoak ondoren (txokolaterik gabeak) eta zahia dutenak azkenik ("zuntza" dutela ageri da etiketan). Zehazki, muesli "alemanak" (zerealak eta fruta) gatz eta azukre gutxi izaten du, eta zuntz asko.

Gosaritako zerealen errazio batek ez lituzke eman behar 6,5 gramo azukre baino gehiago (edo ez 18,5 gramo baino gehiago 100 gramo bakoitzeko). Espainiako Osasun Ministerioaren arabera, elikagai batek gatz asko duela esan daiteke 1,2 gramo baino gehiago ematen dituzte 100 gramo bakoitzeko, eta gatz gutxi duela esateko (horixe da onena), 0,25 gramo edo gutxiago izan behar ditu 100 gramo bakoitzeko. Etiketan gatz beharrean sodioa aipatzen bada, sodioaren zifra 2,5ekin biderkatu baino ez da egin behar zenbat gatz duen jakiteko (gatz-a sodio kloruroa da).



### NUTRIZIOAREN IKUSPEGITIK ERRAZIOEN ARTEAN DAUDEN ALDEAK (30G)

	ENERGIA (kcal)	AZUKREA (g)	GANTZA (g)	GANTZ SATURATUA (g)	GATZA (g)	ZUNTZA (g)
Zereal eztidunak	134,9	12,1	0,5	0,1	0,1	1,2
Zereal txokolatedunak	136,2	10,8	1,6	0,7	0,2	1,4
Zereal integralak, txokolatedunak	139,7	8,3	2,4	1,3	0,2	2,2
Zahia duten zerealak	119,3	7,2	1,4	0,5	0,5	7,5
Zahia duten zerealak, txokolatedunak	139,0	6,7	3,2	1,8	0,0	3,5
Zereal integralak	131,0	5,6	0,7	0,2	0,3	1,9
Arto malutak	132,0	5,0	0,2	0,1	0,5	1,1
Zereal azukretsua, "muesli" estilokoak	155,6	8,9	5,7	2,0	0,2	2,1
Zereal azukretsua, "muesli" estilokoak eta txokolatedunak	157,2	8,1	5,8	2,9	0,2	2,5
Muesli estilokoak, frutadunak ("aleman")	108,9	5,0	2,7	1,4	0,0	3,6

### Gosaritik harago

Zerealak ez dira gosaritan bakarrik jateko, esne zopak eginda edo jogurtarekin nahasita. Bestelako plater batzuetan ere izan dezakete lekua, eta egokiak gerta daitezke haurrak erakartzeko.

#### FRIJITUKIAK ETA BIRRINEZTATUAK:

- › **Gaziak.** Zerealak irabiagailuan birrintzen badira (abiadurarik handiena emanda), ogi-birrinaren antzeko osagaia geratuko zaigu, eta krocketak egiteko balia dezakegu. Garrantzitsua da azukrerik gabeko zerealak erabiltzea, bestela gozo ukitua emango diote platerari.
- › **Gazi-gezak.** Esperimentuak ere saia daitezke, eta zerealekin egindako konbinazio gazi-gozoak presatatu, etxean egindako *nugget* batzuk jartzeko, adibidez. Zereal eztidunak hartu, birrintu eta oilaskoa han pasatuko genuke.
- › **Gozoak.** Postrearen bat ere birrintatu daitezke zerealetan. Adibidez, esne torrada edo txokolatzeko krocketa batzuk. Hemen bai, zereal azukretsua erabiliko ditugu, eta txokolatedunak ere erabil daitezke.

#### ENTZALADETAN ETA BERDURA-KREMETAN:

- › **Ukitu kurruskatsua.** Gosaritako zerealak entsalada batean ere erabil daitezke, lagungarri. Osagaien gainean zabaldua, ukitu kurruskatsua emango diote, eta gustagarria ere bai. Jan aurretxoan eranstea komeni da, leuntasunik gal ez dezaten.
- › **Ogi-txigorkien ordezkio.** Bestalde, berdura-kremetan zereal zatiak jartzea, ogi-txigorkien ordezkio, modu ona izan daiteke haurrek gusturago jan dezaten. Azukrerik gabeak erabiliko ditugu.

#### GOZOGINTZAN:

- › **Tartak.** Errezeta gozo askok, gazta tartak, adibidez, galleta birrinduekin egindako oinarri bat izaten dute. Zereal azukretsua erabil daitezke galleten ordezkio: birrintu, gurin urtuarekin nahasi eta oinarri gisa jarri.
- › **Apaintzeko.** Zerealak oso egokiak dira bizkotxoak eta tartak apaintzeko. Chantilly krema baten gainean zabal ditzakegu edo txokolatzeko estalki baten gainean. Oso ongi geratzen dira txokolatzeko perlatxoekin.
- › **Mazedoniak.** Ohiko izaten da frutak eta zerealak elkartzea, eta osasungarria ere bai. Horretaz gain, zerealak egokiak dira fruta-irabiakiekin erabiltzeko, konpotekin, fruta-zopa hotzekin...



EGUNA ONGI EDO GAIZKI HASI

GOSARI DESEGOKIA:

Txokolatedun zerealak + esne osoa, kakao hautsarekin + azukrea.

ENERGIA (kilokaloriak)	375
GANTZ (g)	12
GANTZ SATURATUA (g)	7
KOLESTEROLA (mg)	40
AZUKREAK (g)	37
ZUNTZA (g)	0,3



GOSARI EGOKIA:

Mueslia + esne erdigai gabetua + platanoa.

ENERGIA (kilokaloriak)	310
GANTZ (g)	7
GANTZ SATURATUA (g)	1
KOLESTEROLA (mg)	7
AZUKREAK (g)	23
ZUNTZA (g)	4



\*Azúcar: Azukrea: Kontutan izan behar da bigarren gosariaren azukrea frutatik eratorrita dela, beraz, OMEk ematen duen karbohidratoen definizioan sartzen da. Lehen gosariak, aldiz, azukre soila ematen du eta horiek gutxiago jatea komeni da.

Zuntz dietetikoari dagokionez, zenbat eta hurbilago egon osoko ogiak ematen duenetik, hainbat hobeki. Hau da: 2,7 gramo zuntz errazioko (edo 7-8 gramo zuntz dietetiko 100 gramo bakoitzeko). Gantz askorik ez dute izaten zerealak. Edo ez, behintzat, gosaritan jaten diren beste produktu batzuek adina: magdalenak, opilak edo zabaltzeko gantzak (gurina edo margarina). Hala ere, badira aldeak batzuen eta besteen artean. Batzuek zortzi aldiz gantz gehiago izaten dute (%8), eransten dizkieten osagaien eraginez (landare-jatorriko olioak, kakaoa, txokolatea, fruitu lehorrak...), eta ez zereal motarengatik. Gantza eransten dieten zerealak zapore gehiago izaten dute eta testura gustagarriagoa, baina ez dira izaten hain osasungarriak, batez ere gantzak saturatuak badira, eta are gutxiago trans erakoak badira. Azken horiek identifikatzea erraza da: osagaietan landare-olio partzialki hidrogenatuak ageri diren edo ez ikusi behar da.

FAMILIA HANDIA

Zerrenda luzea dago zerealetan, eta okerrena da itxuraz guztiak direla "balekoak". Hona hemen ohikoen diren zerealak zer-nolako berezitasunak eta ezaugarriak dituzten.

**Azukretsua:** bitaminak eta mineralak izaten dituzte erantsita. Mantenugai horiek hartzeko, ordea, aski da dieta osasungarria egitea. Hau da, lehentasuna ematea landare-jatorriko elikagaiei, haragi zuriei, arrainei eta arrautzari, noizean behin jatea haragi gorriak, eta zorrotz mugatzea beharrezko ez ditugun elikagaiak. Azukreentzat eta gatzarentzat eman ditugun mugak gaintzen badituzte, zereal horiek baztergarritzat jotzekoak dira, oso noizean behin jatekoak.

**Arto malutak:** gainerako zerealekin alderatuta, azukre gutxi izaten dute oro har. Baina ezaugarri on hori lausotu egin daiteke gosaritako katiluari azukrea eransteke joera baldin badugu. Zuntz kopurua, berriz, ogi zuriaren parekoa du. Gantzaren arloan ere badute zer hobetua zereal maluta hauek.

**Arroz harrotua:** azukre ugari izaten dute, eta horrexegatik, oso noizean behin jatekoak dira. Aukera ona izan daiteke kirolarientzat, denbora gutxian energia asko hartu behar izanez gero.

**Osoko zuntza:** osoko zerealak jatea funtsezkoa da bihotzeko eritasunei aurre hartzeko, baina gosaritako zerealetan, osokoak ez dira beti aukerarik onena. Azukre ugari izaten dute, eta mantenugai hori maiz jateak txantxarra eragiten du eta gizentzeko arriskua areagotzen. Hobe da, edonola ere, txokolaterik ez dutenak hautatzea, eta oso noizbehinka baino ez jatea txokolatez estaliak edo beteak daudenak.

**Gariz eginak:** azukre asko izaten dute. Hauek ere kirolarientzat dira egokiak, entrenamendu gogorak egin eta energia asko behar dutenentzat.

**Oloa (zahia eta malutak):** harrigarria dirudien arren, zuntz dietetikoaz gain, azukre dezente ere badute. Logikoa da, gainera, zahia osagai zaporegabea izaten delako, testura atseginik ez duena, eta, ondorioz, ekoizleek azukrea eransten diote, gustagarriago egite aldera. Zuntz kantitatea zenbaitetan gehiegizkoa izan daiteke heste sentiberak dituztenentzat (haize ugari eragin ditzake, eta digestioa egiteko eragozpenak ere bai, 15 gramo zuntz baino gehiago ematen baditu 100 gramo bakoitzeko), eta ez da komeni haurrei ematea, medikuak aginduta ez bada.

**Mueslia:** bereizi egin behar dira muesli izenarekin datozen zereal azukretsua eta egiazko mueslia, "aleman" erakoa, zeinak fruta lehortuak, fruitu lehorrak eta osoko zerealak izaten baititu. Azken horiek askoz azukre gutxiago izaten dute, gatz gutxi eta zuntz dezente. Horixe da aukerarik onena gosari osasungarria egiteko.

**Betegarriak dituztenak:** oso kalorikoak izaten dira, eta ugari ematen dituzte azukreak eta gatza. Bereziki haurrengan pentsatuta merkaturatzen dituzte, eta, hain zuzen, horiei komeni zaizkie gutxien gisa honetako zerealak.



EROSKETA PROPOSAMENA

Haurrentzat

Haurren artean izugarri zabaltzen ari da gizentasuna Mendebaldeko herrialdeetan, eta, horregatik, ez da komeni gure haurrek maiz jan ditzaten azukre eta gatz ugari eta zuntz gutxi ematen duten zerealak. Adierazi dugun bezala muesli "alemana" esaten zaion zereal mota soilik da elikagai osasungarria, eta, zalantzarik gabe, horixe da egokiena haurrentzat. Errealistak izan beharra dago, ordea, eta haurrei gehien gustatzen zaizkienak zein diren jakinda, jokabide egokia izan daiteke hain onuragarriak ez diren horiek astean behin jartzea gosaritarako. Funtzio hori egoki bete dezakete, adibidez, Kellogg's etxeko arto maluta betikoek edo EROSKI-ren Honey Pops arto boleak.

- ♦♦Paketearen prezioa (500 g): 1,89 eta 1,85 euro artean
- ♦♦Kiloaren prezioa: 3,78 eta 3,70 euro artean
- ♦♦Errazioaren prezioa (25 g): 0,09 euro





### Sibaritentzat

Kaloriei ez ikusiarena egin nahi zaien uneetarako, egokia izan liteke gehien gustatzen zaizkigun zerealak jatea (txokolatzeko txirbilak, almendra karamelutuak dakartzatenak...) eta greziar erako jogurtarekin nahastea. Nestlé etxearen Crunch zereal berriak erabil daitezke horretarako, edo fruta eta guzti datozen zerealak bestela, EROSKI SEleQtia sailekoak adibidez (ahabiak izaten dituzte).

- ◆ **Paketearen prezioa (500 eta 375 g):**  
2,89 eta 2,85 euro artean
- ◆ **Kiloaren prezioa:**  
5,78 eta 7,60 euro artean
- ◆ **Errazioaren prezioa (30 g):**  
0,22 eta 0,17 euro artean

### Zeliakoentzat

Teknologiak elikadura arloan izan duen aurrerakuntzari esker, gaur egun badira zeliakoek jateko moduko zerealak ere. Guztiak ez dira berdinak, hala ere, eta etiketari erreparatu behar zaio, bakoitzak zenbat azukre, gatz eta zuntz ematen duen jakiteko. Bi adibide aukeran: Sun-Sol etxearen *cornflake* glutenik gabeak eta Esgir etxearen banilla eta txokolatzekoak.

- ◆ **Paketearen prezioa (375 eta 300 g):**  
3,49 eta 1,32 euro artean
- ◆ **Kiloaren prezioa:**  
9,31 eta 5,28 euro artean
- ◆ **Errazioaren prezioa (30 g):**  
0,27 eta 0,15 euro artean

### Haurdunentzat

Azido folikoa mantentzeko funtsezkoa da haurdun daudenentzat. Bitamina hori gosaritako zereal gehienek izaten dute, erantsi egiten diete eta. Osasun agintarien esanetan, haurdun dauden emakume guztiak azido foliko gehigarri bat hartu behar lukete, 400 mikrogramoa; kopuru horretara iristeko, dena den, ez da zerealen beharrik izaten. Gainera, gosaritan zerealak maiz janzeko, behar baino gehiago gizendu daitezke, zerealik gehienek azukre dezente izaten dute eta. Hori horrela izanik, muesliaren aldeko hautua egin behar lukete. EROSKIk baditu ezaugarri horiekin bat datozen zerealak: Absolut sailekoak, zuntza eta fruta dutenak.

- ◆ **Paketearen prezioa (375g):**  
2,05 euro
- ◆ **Kiloaren prezioa:**  
5,17 euro
- ◆ **Errazioaren prezioa (30 g):**  
2,05 euro

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



## Aurrezteko aholkuak

- › **ERAGINKORTASUNA.** Askotan eta askotan, buruarekin erosi beharrean, begiekin egiten dugu. Ohikoa izaten da armairuan produktu batetik ontzi edo zorro bat baino gehiago izatea, berdin-berdinak edo antzekoak. Eta zerealekin ere halaxe gertatzen da; hainbeste mota izanik, gainera, batetik eta bestetik hautatzen ditugu. Eta ireki ere bat baino gehiago egiten ditugu aldi berean, eta baten bat ahaztuta geratzen da, zaborretara botatzeko eguna iristen den arte. Gastuak bateratzea edo produktuaren erosketaren arrazionalizatzea da modurik onena janaria eta dirua alferrik ez galtzeko.
- › **GUTXIKA-GUTXIKA, ASKO AURREZTEN DA.** Modu osasungarrian elikatu behar dugu, eta jaten dugunak orekan egon behar du gure organismoarekin eta gure sakelarekin. Janaritan diru asko joaten da, baina badira gosaritako zerealek baino gastu handiagoak eragiten dituzten hainbat eta hainbat produktu; hala ere, horiekin ere aurreztu daitezke. Marka zuriak hautatzea izaten da aukera bat, ekoizlearen izenarekin datozenak baino merkeagoak dira eta. Adibidez, arto maluten ontzi batek (*cornflakes* esaten zaienak) 1,10 euro balio du marka zurian, eta 1,90 euro bestela. Urtean, egunero mota honetako zerealak gosaltzen dituen lau kideko familia batek (bi heldu eta bi nerabez osatua) urtean 44 kg har ditzake, 500 g-ko 87 pakete, alegia. Marka zuria aukeratzen badute, 95 euro inguru gastatuko dituzte eta ekoizlearen marka aukeratuta, 165 euro. Ia 70 eurotako aldea. Eta aurrezkoa!
- › **ERABILERA BAT BAINO GEHIAGO.** Gosaltzeko produktuak dira berez, baina lehen esan dugun bezala, irudimen pixka batekin, beste hainbat gauzatarako ere erabil daitezke sukaldean. Era horretan, hobeki amortizatu daitezke erosketa eta etekin gehiago atera gastuari.
- › **ORDEZKO NATURALAK ETA MERKEAGOAK.** Gosaritako zerealak, azken batean, betiko esne zopen bertsio modernoagoa baino ez dira. Modu osasungarrian eta merkeago jan nahi duenak, badaki zer egin dezakeen: garai bateko ohiturari heldu.
- › **ESKU HORIEK!** Hobe da heldu batek botatzeko zerealak haurraren katilura, zeren bestela, asko samar gustatzen bazaizkie, gainezkatu egindo dute katilua. Eta zati bat zaborrontzira joaten da maiz, gehiegi izaten baitute. Saihestu egin behar da zereal zorroa irekita uztea haurren eskura: handik hartu eta bere horretan jaten hasten dira, lurrera erortzen zaizkie eta zaborretara bota behar izaten dira asko.

