

Gurina eta margarina: zein ote hobea?

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo*

Komunikabideek zabaltzen dituzten publizitate-mezuak direla eta, jende askok zalantza izaten du gurina edo margarina aukeratzeko orduan. Barazki jatorriko olioetatik eratorria denez eta osasuntsuagoa delakoan, gehiengoak margarinaren aldeko apustua egiten du, baina olio solido bihurtzerakoan naturalak ez diren aldaketa fisiko-kimikoak gertatzen direla kontuan hartu gabe. Antzeko ezaugarri asko dituzte gurinak eta margarinak, baina baita desberdinak diren beste asko ere. Azken hauek komentatuko ditugu. Gurina esnearen koipetik ateratzen da. Koipea emultsio ezegonkorrean

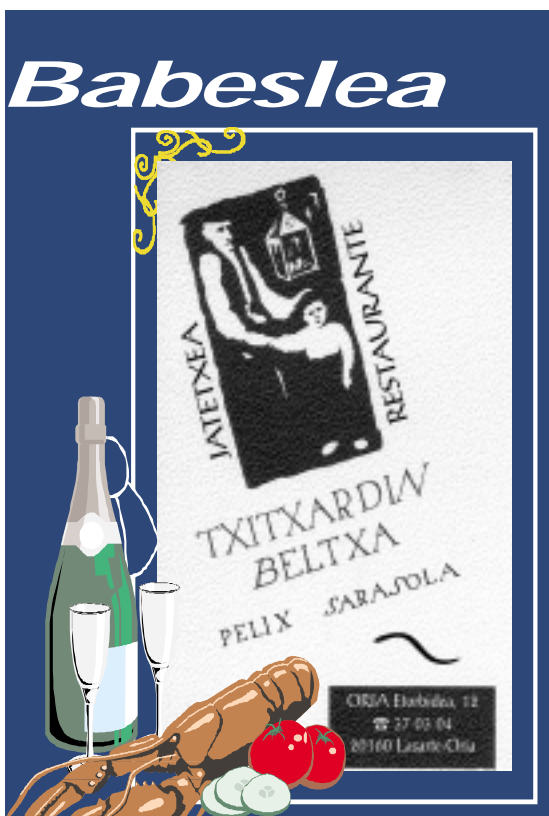
	Energia (kcal)	Koipea guztira (g)	Kolesterola (mg)	Gantz poliasegabeak (mg)	Gantz monoasegabeak (mg)	Gantz aseak (mg)
Gurina (100 g)	752	83	250	1.9	23.4	48.3
Margarina (100 g)	752	83.5	0	39.3	25.3	14.3

Iturria: Wanderren janari osagaien taula.

aurkitzen da esnean eta berau bereizteko bi bide daude: desagertzeaz dagoen usadiokoa bata eta industrialak besteak. Lehenean, esnegaina sortu ondoren, bera irabiaraziz ateratzen da koipea. Prozesu honetan ez zaio esnari duen koipe guztia kentzen. Prozesu industrialean berriz, esnea homogeneizatu egiten da eta emultsio ezegonkorra egonkorragoa bilakatzen da. Ondoren esnea irabiatuz koipea bereizten da. Esan behar da, azkenik, gurinaren % 83 gantz-azido poliasegabe gutxi duen koipea dela, baina A bitamina ugari duela. Margarina 1869an Mege-Maurice kimikari frantziarrak sortu zuen. Napoleon III.aren eskariz sortu ere, une horretan gurinaren ekoizpena mugatua zela eta, gosetutako bere soldaduak asetu nahian. Margarinen ekoizpenerako ez da animalia jatorriko gantzik erabiltzen, lehenagaitarruntenak laborategian hidrogenaturiko koko- eta palmondo-olioak eta aldizka beste olio batzuk izaten dira. Hidrogenazioaren ondorioz lortzen da olio emultsio likidotik emultsio solidora pasatzea. Gurina eta margarinaren iturriak zein prozedurak desberdinak izanik, osagaiak eta izaera ere bereiztu egin behar dira. Osagaiak dagokienez, goiko taulan ikus daitezke bakoitzarenak.

Taulan argi ikusten da gurinak margarinak baino kolesterol eta gantz ase gehiago dituela. Horretan oinarrituta, alde nutritibotik margarina gaixotasun kardiobaskularrak saihesteko gomendagarriagoa dela esan dezakegu inolako zalatarik gabe. Baina kontuan hartu behar da bestalde, gurina naturalagoa dela, berezko koipearen ezaugarriak bere horretan utzi eta errespetatu egiten dituela; margarinaren kasuan, berriz, jatorrizko likidoak diren koipeen izaera aldatu egiten da nolabaiteko produktu solidoa eskaintzeko. Beraz, argi dago koipeak ez direla bere horretan, bere egoera naturalean aurkezten. Azkenean zeuk aukeratu behar duzu irakurle. Baina bietako edozein hautatu arren, kontuan hartu beti ondoren luzatzen dizkizugun gomendioak.

* Dietetikan diplomatuak



GOMENDIO PARE BAT IRAKURLE:

- ✗ Bai gurina eta bai margarina neurritz har itzazu, noizbehinka gosariko tostadetan zabalduz, baina ez eguneroko ohitura bezala.
- ✗ Margarinaren aukera egiten baduzu, ondo begiratu etiketak, alde izugarria baitago batetik bestera.