

gastronomia >

estarLusa >

«Egunotan, ekoizten diren elikagaien %40 ere jaurtitzen da Mendebaldean merkatuko zakarrontzira, eskaintza-eskaera legearen aginduz, banaketan hutsegiteak izatearren, etc. Erositakoaren %25 etxeko zaborrontzira doa, okerreko kalkuluen ondorioz». (Europako Kontsumitzaile Elkarteen Federazioa, 07.11.29)

Goseak bizitza kendu. Edo luzatu

EDORTA AGIRRE

Erantzunik ezean, dogmak

Informazio handirik jaso ez duten nutrizionista, higienista, bromatologo, dietista eta sendagile askori ez esan kalorien teoria formulazio hutsa dela, errealtatean zehatz-mehatz betetzen ez duela... Ez ha-lakorik!

Metabolismoa bakarra dela esango dizute. Hainbeste kaloria sartu, hainbeste gastatu, beraz, hainbeste dituzu sobera, gerri bueltan metatuko zaizkizunak. Horiek kentzeko, kaloria gutxiago hartu, kirola praktikatu, botikaren bat hartu...

Hortik ez dira ateratzen. Posizio hori oso zuhurra da, defendatu nahi dutena baldin bada irakurleak eta biok susmatzen dugun arrazoia edo aitzakia: ikasketak amaitutakoan behin ere liburutik, apunterik ez kontsultatzekeo promes hori betetzea.

Erantzun nahi bai, baina...

Komediak datoz ikasitako praktika eraman nahi denean: zergatik ene arrebak, nik bezainbeste jaten duenak, ene pisuaren erdian dabil? Zergatik iraun zuten Ipar Vietnamgo gerrillariak bizirik eta gerrak agintzen duen dinamika eroan, egunean bi katilu arroz (370 kaloria) baizik hartzen ez zutelarik? Nola bizi dira oraindik, Bigarren Mundu Gerran presoak hartuta, Hitlerren tamalezko kontzentrazio-esparru hailetan (Mathausen, etc.) urtebete baino gehiago eman zuten gizaki haiek, egun asko eta askotan bat ere jaten ez zutenaz, 40 kilo pisatzera iritsi baziren?

Galdera pare hori lagin txiki-txiki baizik ez da, zeren, aitortu edo ez aitortu, elikaduraz ez dakigu asko: nolako eragina du horrelako elikagaiak beste harekin, gordi-



Jendeak elikaduraz ez daki asko eta ez daki zer gerta daitekeen elikagai batzuk besteekin nahastuz gero. **BERRIA**

nik? Pure eginda, olio ttantta batez? Barau hartzen bada? Neguan, afaltzeko? Ariketa bizia egin ondoren? Haurdun zaudenean?

Beste kontu bat da elikabideak egun diru-iturri oparo izatea, zenbaki batzuk buruz ikasi edo liburuan kontsultatu eta, horien arabera dieta bat egitearren fama, boterea eta gainerakoak eskuratzea, etc. Baina gainerakoan (eta norberaren) ezjakintasunean dautza oinarri sendo horiek.

Apostaten praxia

Bizitzak bere lezioa irakatsi ondoren, laborategian sartu dira iker-tzaileak, errealtatean egia-rik zer ote dagoen bila, animaliekin hasieran, gizakiekin aurki. Kontua da,

behar dutena baino elikagai gutxiago (funtsezko nutrientek errespetatuz) hartu duten sagu, har, txakur, behi eta tximinoak dieta estandarra egin duten kideak baino heren edo erdia gutxiago bizi direla eta, gainera, zahartzaroarekin zerikusia duten gaitzak, minbizia eta diabetes gutxiago pairatzen dituztela.

Gizakiekin ere hasi dira frogak egiten: AEBko Pennington Biomedical Research Center (Louisiana) izenekoak, bi urtez kalori premien %75 baizik jango ez duten 250 parte

hartzaile bilatu nahi dituela, dieta hipokaloriko horrek nolako ondorioak dituen ikusteko. Dagoeneko badakigu horrelako elikabideak egiten dutenak kolesterol gutxiago, arteria-presio apalagoa eta gorputzean gantz gutxiago daukatela (ederki dakigunez, ezaugarri horiek gaitz kardiobaskularrak eta diabetesa nozitzeko arrisku-adierazleak dira). Gorputzeko tenperatura ere hotzagoa dute, metabolismoa moteldua eta kromosomakalte arinagoak, hots, luzeago bizitzeko aukera.

Aldekoak eta kontrakoak

Begi-bistako abantaila horiez beste aldean badira bestelako elementuak ere: hotza ez da bide luzeetako adiskide polita eta, bestetik, li-

bidoa eta ugalkortasuna apaldu egiten dira.

Pennington zentroko zuzendaria azaldu duenez, laborategiko animalietan dieta zenbat eta zorrotzagoa izan, hainbat eta eragin-korragoa da; areago, beharrezko kalorien %45 murriztuz gero, are eta gehiago luzatzen da bizitza. Baina ikertzaileak ez dio gizakiari horrelako tratamendu latzik ezarri nahi, badaezpada: samur edo malgua behar du elikabideak, baja askorik gerta ez daitezen bi urteko frogaldi horretan.

Intsumisoak, elkartuta

Calorie Restriction Society elkarteak 1994 urtean ireki zituen ateak eta orain, bertutali bada ere, mundu anglosaxoian batik bat dago hedatua. Erakundeak foraoan esku hartzeko aukera ematen die bertako 2.000 bazkideei eta horrelako bizimodua egin nahi duen beste edonori ere.

Bertako presidentea elkartearen sortu zen urtean hasi zen «goseoporrean» eta egun ditu 63 kilo, bere 1,82 eta guzti, elikabide horren jarraitzaile leiala izan baita hastapenetik. Berak azaldu duenez, kideek ez dute dieta bera egiten: batzuek %10ean urritzen dute janaren kontsumoa eta bakan batzuek %45eraino. Bera tartean dabil eta «energiarik beterik» eta «biziki argia» sentitzen da horrela.

Dena den, bide horretan hasi nahi duenari osasun-azterketa sakona egin eta sendagilearekin kontsulta dezan aholkatzen dio, elikaduraren ondorioz arazorik ez izateko.

Anorexikorik ba ote den galdetuz, ez duela uste ihardetsi du. «Gurekin ez dute alde handirik; horiek estetika zaintzearen dabil-tza hemen eta gu osasunagatik ari gara; izan ere, niri ez zait bat ere gustatzen argal-argal egotea».

■ SUKALDEAN HASTEKO

Izozkailuan zer dagoen...

Egun bereziak ditugu gainean. Denetik asko erosi behar omen dugu, baina ez dena fresko hartzeko. Jangai batzuk jelatu egingo ditugu, tokirik baldin bada. Gogoan izan hor (-18°C-tan) ez ditugula betirako sartuko, iraupen jakin bat dutela elikagaiek, hara:

1. Behikiak: 12 hilabetera arte.
2. Barazkiak: 12 hilabetera arte.
3. Oilaskoak, ehizakia: 10 hilabetera arte.
4. Arkumea: 8 hilabetera arte.



5. Txerriak: 6 hilabetera arte.
6. Haragi xehatua: 2 hilabetera arte.
7. Labean erretako tarta eta pastelak: 6 hilabetera arte.

8. Barrunbeak, tripakiak: 3 hilabetera arte.
9. Arrain gihartsuak: 6 hilabetera arte.
10. Ogi eta opilak: 3 hilabetera arte.
11. Arrain koipetsuak: 3 — 6 hilabete (hor non-bait, arrainen arabera).
12. Itsaskia: 3 hilabetera arte.

Erosi beharrekoka ekarri aurretik, kontsumi dezagun hor daukaguna. Ustekaberik ez izateko, barruan zer dagoen izozkailuan bertan apuntatuko dugu (ez da lan nekoso), adibidez: «Galeperrak: X X X ontzi / 07. urria»

Ontzi bat ateratzean, «X» bat ezabatuko dugu. ■ EDORTA AGIRRE

Sasoiko produktuekin egindako sukaldaritzaren tradizioa eskaintzen dugu, baina sukaldaritzaren berriaren ukituekin.

JANTZEN

ORGI

- Eguneko menua
- Menu bereziak
- Karta

San Simon kalea, 1 - Lizaso (Nafarroa)
☎ 948 305 126