



Perun landatutako zainzuriak, Namibiako urretatik datorren arrain izoztua eta Thailandiatik ekarritako fruta freskoa. Non, eta gure hozkailuan egiten dute topo horiek gaur egun! Globalizazioaren ontziak ekarrita. Jakina, ez ditugu erosten hozkailuan edukitzeko, jateko baizik, eta, ondorioz, argi dago joera horrek eragina izan duela gure elikadura ereduan. Azkenaldian egin diren ikerketek ere horixe baieztatu dute: Mediterraneoko diatarren eredu osasungarritik urruntzen ari dira gure elikadura ohiturak.

MUNDUKO ELIKAGAIK. ZAPORE UNIBERTSALAK

Elikagaien globalizazioaz hitz egiten da orain, eta bi alderdi biltzen ditu kontzeptu berri horrek: integrazioa eta aniztasuna. Baina ongi bereizi behar da zer den zer, beste herrialde batzuetatik datozen zenbait produktu guretzat berriak direlako egiaz (panga arraina, fruta tropikalak, saltsa bitxiak...), baina beste batzuek gutxi dute berritik, nahiz eta orain, lehen ez bezala, beste herrialde batzuetatik etorri. Hori gertatzen da, adibidez, legatzarekin: Bizkaiko golkoan bazen lehen ere, baina orain Mediterraneotik eta hego Atlantikoko itsaso urrunetatik ere heltzen zaigu.

Elikagai freskoekin hainbat zalantza sortzen zaizkigu, denbora asko igarotzen baita uza bildu eta gurera iritsi bitartean, eta ez dakigu ongi umotu diren, behar adina elikagai izango duten, zapore ona edukiko duten... Hori geratzen da, adibidez, fruta eta barazkiekin. Elikadura arloko teknologia eginahalak egiten ari da produktu horien jatorrizko ezaugarriak eusteko (zaporeari, elikagaiei, itxurari, garbitasunari), eta hori lortu nahian, elikagaiak kontserbatzeko ontzi eta sistema berriak asmatzen ari da. Ontzi edo poltsatan doazen elikagaiei oxigenoa nola kendu asmatu dute, hezetasuna nola kendu, eta berdin karbono dioxidoa, etilenoa (barazkiei umotzen laguntzen dien gasa), zapore eta usain desagokiak... Baina kentzea ez da nahikoa. Jaki horiek luze iraungo badute, eta egoera onean, mikrobioen eta herdoilaren aurkako gaiak erantsi behar zaizkie. Hori nola egin ere asmatu dute ontzi berriei esker.

Eta, horrexegatik, elikagai berriak dastatzeko aukera daukagu orain, jaki orain arte ezezagunak probatzeko modua. Ongi jaten jarrai dezakegu, dieta orekatua egiten, baina bestelako jakiekin. Hortxe dauzkagu, adibidez, Asiatik eta Hego Ameriketatik datozen fruta tropikalak, dendetan esku-eskura: mangoa, papaia, marakuia (pasioaren fruta) edo litchi-a.

Hozkailua ere globalizatu digute

Globalizazioa etorri da eta elikagai motak ugaritu dira. Kontsumitzaileek produktu gehiago dauzkate eskura, eta dieta aldatzeko aukera ematen die horrek, baina den-dena ez da ona

ELIKAGAIEN INGURUKO SEGURTASUNA

Elikaduraren globalizazioari estu-estu lotuta doaz elikagaien segurtasunari dagozkion auziak. Elikagai ugari dabilta herrialdetik herrialdera joan-etorrian, eta bakoitzak bere erara arautzen du elikagaien segurtasuna; hortik etorri dira, hain zuzen, azken urteetako krisiak. Elikadura-Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentzia elkarlanean ari da Osasunerako Mundu Erakundearekin, eta beste zenbait herrialderekin batera, Elikagaien Kaltegabetasunean Aditu direnen Nazioarteko Sarean parte hartzen du erakunde hori abian jarri zenetik, 2004. urtetik. Elikagaien bidez transmititzen den gaixotasunen bat agertuko balitz nazioartean, herrialdeetako osasun agintariak jakinaren gainean jartzea da helburua. Elikagaien segurtasuna, ordea, ez da berdin ulertzen herrialde aberastu eta pobretuetan. Iparraldeko herrialde garrantzatuak, osasun arloari lotuta dago; herrialde txiroek besterik ulertzen dute elikagaien segurtasuna aipatzen zaienean: herritarrek elikagaiz hornitzeko orduan behar izaten den segurtasuna izaten dute buruan.



Ez da izango han bertan zuku bat hartzea bezala, baina, tira, kalterik ere ez digu egingo... Gainera, oso egoki dotoz dieta orekatua egin ahal izateko, eta, gauza guztien gaitetik, gure gorputza herdoilaren aurkako osagaiekin hornitzeko, horretan baitira aberatsak (C bitamina asko dute, besteak beste).

Jukak ere aukera ugari ematen ditu. Patataren antz handia du tuberkulu horrek, eta pure eginda jan daiteke edo frijituta. Jukaren irina, berriz, egokia izan daiteke krocketak, saltsak, galletak eta ogitxoak egiteko. Glutenik ez du, eta zeliakoentzat ere bikaina izan daiteke.

BESTE ALDERIK ERE BADU AUZI HONEK

Ugaritasuna ona izan daiteke, baina txarra ere bai, eta hori ere globalizazioak ekarria da. Elikagaien arloan ere, bada zerekin kezkatua: energia erruz gastatzen da, elikagai gehiegi uzten da hondatzera eta elikadura ohitura osasungarriak bazterrean geratzen ari dira.

Jakiak eta elikagaiak begietatik sartzen dira maiz, eta orain sekula baino gehiago dauzkagu begien aurrean. Begietatik aho-joaten dira, eta, azkenerako, ohitu egiten gara jaki eta zapore berrietara, nahiz eta horietako batzuk ez izan batere osas-

ungarriak, adibidez, kaloria gehiegi —neurritz kanpo— dauzkatelako. Ondorioak ere begi bistakoak dira, horiek ere globalizatu egin baitira: elikadura egoera txarra, osasun arazoak eta, gizentasuna, nola ez, globalizazioa bera baino gehiago globalizatu den gaitz kronikoa.

Kalorien kontua gutxi ez balitz bezala, hor daude patogenoak ere, osagai alergenok, ingurumen-kutsatzaileak edo produktuen hondakinak, guztiak ere elikadura sistemaren globalizazioak ekarri dizkigun arriskuak. Kutsatuta dagoen elikagai baten gaixotasunak sor ditzake, herrialde askotan eta aldi berean. Hortxe ditugu azken urte hauetako adibideak, behi eroren gaitza eta ahoeria. Agintariak erne daude, ohartu baitira kontsumitzaileek kezka handia dutela elikadurarekin, seguruak ote diren jakin nahi dutelako, eta elikadura ohiturak aldatzeko joera ere hedatu daitekeelako. Hobera aldatuz gero, ez legoke arazorik, baina osasungarriak ez diren ohiturak hartuz gero, arriskuak handitu egingo lirateke, elikagai batzuk eskas jango genituzkeelako eta beste batzuk sobera.

Elikaduraren eta Osasun Publikoaren I. Mundu Biltzarrean ere (Bartzelona, 2006) ohartarazi zuten elikagaien globalizazioak arazoak sortzen dituela, eta alde askori eragiten diotela arazo horiek: ekoizpena, prozesatzea, ontziratzea, banatzea eta kontsumoa. Horien ondorioz, jendea gaizki elikatzeko arriskua sortuko da, eta bestelako elikadura gaitzak agertzeko arriskua ere gero eta handiagoa izango da, beste kulturako elikagaiak alergiak eta intolerantzia arazoak sor baititzakete. Produktuek bidean egiten duten denbora luzeak ez die mesederik egiten, eta itxura onean irauteko eransten dizkieten kontserbagarriek ere ez.

Beste herrialdeetan ohikoak diren jakien antza eman nahian egiten dituzten produktu berriak ere ez dira beti osasungarriak: Mexikoko opil edo burritoen betegarriak, udaberriko biribilkienak, saltsa eta gose-pizgarriak... Horiek erosi aurretik, etiketa irakurtzea komeni da, zein osagai dituzten ikusi eta nola presta-

tu dituzten jakiteko. Gantzei arreta berezia jarri behar zaie, ea zenbat dituzten eta zein motatakoak, eta ea gantz hidrogenaturik baduten edo ez, kalte handia egiten baitiote zirkulazio aparatuari eta bihotzari. Zenbat sodio duten jakitea ere garrantzitsua da, eta antzeko beste produktu batzuekin alderatzea, batzuen eta besteen arteko aldea zein den ikusteko (elikagaiaren 100 gramo bakoitzeko 500 mg sodio baino gehiago baditu, gehiegizkotzat jotzen da). Etiketak esango digu, halaber, azukrerik erantsi dioten edo ez, hori jakitea ere komeni baita. Produktu horietako askok, izan ere, kaloria asko dituzte, eta gantz, azukre eta gatz gehiegi; maiz janez gero, desorekatu eta hondatu egiten dute gure osasuna. Baina ez da jaki horien kontua soilik; egunero jaten ditugun hainbat gauzak ere berdin egiten dute: opilek, gozoek, aurrez prestatutako jakiek, gose-pizgarriek... ◀

LOCAVORES

Gero eta jende gehiagok nabarmentzen du nekazaritza eta abeltzaintza iraunkorrak onura ugari dituztela; gizarite eta ekonomia alderdiei lotutako onurak, eta ingurumenarekin zerikusia dutenak. Elikagai bezala ere, hobeak direla esango digute nekazariak, abeltzainek eta kontsumitzaileek. Eta ikerketek ere hori erakusten dute: elikagai ekologikoen herdoilaren aurkako osagai gehiago dituzte, modu tradizionalen landatu dituztenek baino. Ikertzaileen esanetan, jaki ekologikoak elikagai hobeak dira, zapore gehiago dute, seguruagoak dira eta bioaniztasuna eta ingurumena errespetatzen dituzte. Baina garestiagoak ere badira, eta jende askok erosiko lituzkeen arren, ezin izaten du.

Globalizazioari erantzuteko, era askotako mugimenduak sortu dira, eta elikagaien arlora ere iritsi dira. Jakiak urrundik ekarri beharrean, tokian-tokian ekoizti, banatu eta kontsumitzearen alde egiten dute, hau da, auto-hornikuntzaren alde. Erresuma Batuan, locavores izeneko gizarite mugimenduak sortu dira, eta 160 kilometroko erradioan sortu diren elikagaiak bakarrik jaten dituzte. Tokiko ekoizpenaren eta kontsumoaren alde egiten duen ikuspegi hori hedatzen ari da munduko beste lurralde batzuetara ere. Antzeko helburuarekin sortu ziren Local Foods izeneko programak ere; diru laguntzak eta bekak ematen dizkiete tokian-tokian elikagaiak ekoizten dituzten proiektuei, eta tokiko jendeen sakelentzat eskuragarriago jartzen dituztenei.



'FOOD MILES': elikagai ibiltariak

Elikagaien globalizazioak ingurumenari ere eragiten dio. Jakina da elikagaiak kilometro ugari ibili behar dituztela gure plateretara iritsi aurretik, eta hortik sortu da food miles kontzeptua. Zer esan nahi duen? Hauxe: elikagaiak garraiatzeko —itsasontziz, kamioiz edo hegazkinez—, zenbat gas kutsatzaile isuri behar diren (karbono dioxidoa, batik bat) eta horrek nola eragiten dion klima aldaketari. Jende asko ari da esaten ikerketa osoagoak egin behar liratekeela, eta elikagaiak garraiatzerakoan sortzen den kutsadura kontuan hartzeaz gain, beste alderdi batzuk ere neurtu behar liratekeela; adibidez, zenbat erregai behar den elikagaiak ekoizti eta kontserbatzeko. Alderdi asko zipriztintzen ditu "kutsaduraren arrastak", eta zenbaitentzat oso paradoxikoa da beste herrialde bateko elikagai ekologikoak jatea, horiek ere arrastoa uzten baitute beti bidean. Hala ere, hainbat ikerketak erakutsi dute nekazaritza biologikoa iraunkorragoa dela. Hori ikusita, Erresuma Batuko Gobernuak ekimena hartu du, eta etiketa berria sortu du jakiei jartzeko: Carbon Reduction Label (karbono murriztearen etiketa). Horrela jakinarazi nahi diete kontsumitzaileei jaki bakoitzak nola eragiten dion ingurumenari.

