

Etxean zein kalean, on egin!

Administrazioak eta jatetxeek hainbat konpromiso hartu dituzte otordu osasungarriak egin ahal izateko, eta horri esker, menuetan olio hobeak erabiltzen hasi dira eta elikagai buruzko informazioa ematen, besteak beste

ELIKADURA osasungarria etxean hasten da -hala behar luke-, baina ez da hor bukatzen. Jende askok etxetik kanpora jan behar izaten du, eta, ondorioz, ostatu eta jatetxeek ere badute zer esanik elikadura eredu osasungarrien aldeko lanean. Horregatik, hainbat proiektu jarri dira abian han eta hemen bezeroei menu orekatuak eta osasungarriak eskaini ahal izateko.

Ameriketako Estatu Batuetara joaten bagara, adibidez, debeku irmoa aurkituko dugu Kaliforniako Estatuan: jatetxeek galarazita daukate trans gantzak erabiltzea jakiak prestatzeko eta frijitzeko (gantz horiek dira kaltegarrienak bihotzarentzat eta arterientzat). Hurrengo urtetik aurrera sartuko da indarren legen hori, 2010eko urtarrilaren 1etik aurrera, eta halaxe bete beharko dute Kaliforniako jatetxe guztiek. 2011n, berriz, janari prestatua eskaintzen duten saltoki guztiei eragingo die legeak, baita kafetegiei, okindegiei edo labean egindako produktuak saltzen dituztenei ere.

Trans gantzen debekua, ordea, ez da Kalifornian hasi. 2007ko uztailean, New York hirian ekin zioten trans gantzen aurka egiteari, eta ekimena beste hiri batzuetara hedatu zen gero, Filadelfiara, Seattlera eta Montgomeryko Konderrira, besteak beste. Arlo askotako eragileek bat egin zuten asmo horrekin, zientzialari ugari, osasun erakundeek eta kontsumitzaile elkarteek, eta geroztik, jatetxeek ez dute mota horretako gantzak erabiltzen.

Jatetxeetan egiten diren otorduak osasungarriagoak izatea da helburua, eragin handia baitute kontsumitzaileen osasunean. Ameriketako Estatu



Batuetan debekuaren bidea hartu dute, baina Espainian, adibidez, besterik egiten ari dira jatetxeak: olio hobeak erabiltzen hasi dira elikagaiak prestatu eta frijitzeko, fruta eta barazki freskoak eskaintzen dituzte egunero-egunero, eta elikagai eta plater bakoitzaren inguruko informazioa eta osagaien berri zehatza ere ematen dute (oso lagungarria izan daiteke hori jakiren bati alergia edo intolerantzia diotenentzat). Administrazioa eta ostalaritza sektoreko enpresak elkarlanean hasi dira osasunaren alde, eta era horretako konpromisoak hartzea hitzartu dute.

Etxetik kanpo jatea ohitura bihurtu da jende askorentzat, eta, ondorioz, ostalaritza arloko enpresen esku geratzen da, neurri batean, elikadura eredu osasungarriak sustatzea herri-tarren artean. Askotariko elikagaiak eta elikadura orekatua, horixe behar da menuak osasungarriagoak izan daitezten, eta horixe erakutsi zuen, hain zuzen, CONSUMER EROSKI-k bere garaian egin zuen ikerketa batek (http://revista.consumer.es/web/es/20060301/actualidad/tema_de_portada/). 318 jatetxetako menuak aztertu genituen, eta gabezia batzuk antzeman genituen haiek eskaintzen zituzten eguneko menuetan; nabarmenena, barazki, lekale, arrain eta fruta fresko gutxi eskaintzen zutela.

Trans gantzik gabe

Jatetxeetan erabili ohi dituzten margarina eta olio batzuek -jakiak frijitzeko eta- trans gantzak dauzkate, eta produktu prestatu askok ere bai. Gauza jakina da gantz mota horiek kalte handia egiten dietela bihotzari eta arteriei (kolesterol txarra igotzen dute, LDL, eta ona jaitsi, HDL). >



Kaliforniako jatetxeek debekatuta izango dute aurki trans gantzak erabiltzea eta Espainian legeak era horretako transgenikoak gutxitzea jarri du helburu



Pentsatzekoa da, beraz, gantz horiek desagerrarazi egingo dituztela aurki.

Espainian, ordea, oraindik ez dute halako erabakirik hartu. Debekurik ez dute ezarri, baina gutxitzeko ahaleginean hasiak dira hala ere. 2008ko maiatzeko Ministro Kontseiluak, adibidez, "Elikadura arloko Segurtasunari eta Nutrizioari buruzko Legea" onartu zuen. Ekimen zabalago baten baitako legea da horra hori, Elikadura arloko Segurtasunari buruzko 2008-2012 Estrategia-ren baitakoa, eta besteak beste, elikagaiak izaten dituzten trans gantzak gutxitzea jarri du helburu.

Legeak ez ezik, elkarlanerako hitzarmenak ere egin izan dituzte, eta adierazgarriena 2005. urtekoa izango da, Espainiako Osasun eta Kontsumo Ministerioaren eta jatetxe kate nagusien artean egin zutena, NAOS Estrategiaren bitartez (Elikadura, Ariketa Fisikoa eta Gizentasunaren prebentzioa biltzen ditu). Bi erakunde nagusi aritu ziren jatetxeen ordezkari, Ostalaritzaren eta Jatetxeen arloko Espainiako Federazioa (FEHR) eta Jatetxe-kate Modernoen Elkarte (FEHRCAREM), eta konpromisoa hartu zuten poliki-poliki gantz saturatuak gutxitzeko, animalia gantzen lekuan landare gantz onak erabiltzeko, eta, 2006. urtea bitartean, frijitzeko erabiltzen zituzten landare olioien trans azido gantzak gutxitzen joateko.

EKIMEN OSASUNGARRIAK

AMED jatetxeak Katalunia

Oliba olioarekin egindako menuak eskaintzen dituzte, fruta eta barazki sorta bat, jaki integralen bat (ogia edo pasta), gantz gutxiko esnekiak, eta ardoa edo garagardoa kopaka neurtzeko aukera.

'Menu Osasungarriak' Nafarroa

Menu bakoitzak elikadura analisia izaten du ondoan, eta iruzkin edo iradokizun labur bat.

Janari lasterreko jatetxeetan dauden aukerak

Janari lasterreko jatetxe batzuek elikagai osasungarri eta kalitatezkoak eskaintzen dituzte: zopak, hamburgerrak, sandwichak, paniniak, oilaskoa beste zerbaitekin hornitua, postre frutadunak, edari osasungarriak (zukuak, edari izoztuak...). Jatetxe kate batzuek elikagai osasungarriak jateko eta Mediterraneoko dieta egiteko aukera ematen dute. Buffet librea izaten dute, eta sasoioko jakiak jartzen dituzte aukeran, hainbat, eta bezeroak aukeratzeko du zer jan egun horretan. Prezioa aurrez finkatua izaten dute.

'Gustino' programa, Ticket Restaurant sistema darabilten jatetxeak

Eguneko menuan, gutxienez, barazki plater bat, entsalada edo lekaleak eskaintzen dituzte, arrain plater bat ere bai, eta hiru postretatik bat fruta freskoa, zukua edo fruitu lehorrak izaten da.

Konpromiso horrek zer emaitza eman duen jakiterik ez dago, datu ofizialik ez delako argitaratu, baina ostalaritza enpresek eta jatetxe kateek, behintzat, beren borondatez aldatu dituzte frijitzeko olioak. Itxuraz, oleiko askoko olioak hartuko du beste olio kaskarrago batzuen lekua, ekilore olioak, nagusiki. Oso olio egonkorra da jakiak luzaroan frijitu ahal izateko, eta oliba olio bano dezente merkeagoa, eta, ondorioz, egokiagoa jatetxeentzat.

Menu "dietetikoak"

"Karta nagusiarekin batean edo bereiz, beste jaki zerrenda bat eskaini behar diete jatetxeek bezero guztiei, gatzik eta azukre erantsirik gabe eginak, gantz gutxikoak...". Ameriketatik dator lege ekimen hori ere, Argentinatik, hain zuzen (Buenos Airesko Erakunde Legegileak 2005eko abenduan proposatu zuen 1.906 Lege Proiektuaren 3. artikulutik hartu dugu). Bezeroei menu dietetikoak eskaintzeko ateak zabaltzea zen helburua, gaixotasun kardiobaskularrei, diabetesari eta gizentasunari aurrea hartzeko, baina gabezia asko antzeman zizkieten, nonbait, lege proiektuari, eta ez zen aurrera atera.

Katalunian ere aitzindari izan dira elikadura eredu osasungarrien aldeko lanean, eta Amed proiektua jarri dute abian jatetxe eta ostatuen esparruan eragin ahal izateko. 'Mediterraneoko Elikadura' esan nahi du

Amedek, eta Elikadura eta Ariketa Fisiko Onuragarrien bidez Osasuna Sustatzeko strategiaren baitako ekimena da (PAAS siglekin ezagutzen da estrategia hori, eta Kataluniako Generalitat-eko Osasun Sailak sustatu du).

Osasuntsu jateko asmo horrekin, Nafarroan ere ekimen bat sortu dute Nafarroako Unibertsitateak era Nafarroako Erresumako Jatetxeen Elkarteak: Menu Osasungarriak izena eman diote. 2008ko irailetik aurrera, elkarte horretako kide diren jatetxeetan, bezeroek aukera izan dute menu horiek eskatzeko (elikadura alderdiei buruzko informazio eta guzti eskaintzen dituzte).

Eta xede berarekin bultzatu du Espainiako Osasun eta Kontsumo Ministerioak 2008an beste programa hau ere: 'Gustino' Elikadura eta Oreka. Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziaren gain utzi du zeregin hori Ministerioak, eta ostalaritza arloko enprekin elkarlanean ari da (ikur bereizgarria ematen diete programan parte hartzen dutenei). Menu orekatuagoak, osasungarriagoak eta kaloria gutxiagokoak eskaintzen dizkiete jatetxeek bezeroei, Ticket Restaurant sistema erabiltzen duten enpresa-langileei. Janari lasterra ematen duten kateak ere hasi dira halako menuak zerbitzatzeko, elikagai freskoekin eginak eta Mediterraneoko dietan ohikoak izan diren jakiekin. //



OSAGAIK ETA ELIKAGAIK, MUGATUAK ETA IDENTIFIKATUAK

KALORIAK. Espainian Administrazioak eta jatetxeek egin duten hitzarmenaren atalari esker, jakiek zenbat kaloria eta zer-nolako elikagaiak dituzten jakinarazi behar diete jatetxeek bezeroei. Datu horiek eskura edukita, menurik osasungarrienak non ematen dituzten jakin dezake kontsumitzaileak, eta horren arabera aukeratu. Informazioari dagokionez ere, New York izan zen aitzindari bere garaian: 2008ko martxoaren 31tik aurrera, 15 jatetxe edo saltoki dituzten kateak legez behartuta daude bezeroari adieraztera zenbat kaloria dituen produktu bakoitzak. Neurri horren bidez, kontsumitzaileak sentsibilizatu nahi dituzte, ohar daitezkeen elikadura ez dela jakiak ahotik sartzea soilik, ezpada osasuna ere badela (janari lasterra izaten da han askoren otordua egunero). Nahi izanez gero, beraz, bezeroek jakin ahal izango dute *Dunkin' Donuts chocolate chip muffin* batek 630 kaloria dituela (batez beste, egunero hartu behar direnen herena), edo *Original Six Dollar Burger* batek 1.010 (egunero behar direnen erdiak).

GLUTENA. Glutenarekiko Intolerantzia duten Pertsonei Laguntzeko Planak badu atal bat ostalaritzari buruzkoa. 2008ko martxoan jarri zuen abian Espainiako Administrazioak, bezeroek jakin dezaten tabernetan eta jatetxeetan eskaintzen dituzten produktuek glutenik baduten edo ez. Euskal Autonomia Erkidegoan ere sortu dira antzeko ekimenak: Zeliakoen Euskadiko Elkarteak, hogeita hamar jatetxerekin elkarlanean, glutenik gabeko jakiak eskaintzen dituzten tokien gida argitaratu zuen 2007. urtean.

GEHIGARRI ERANTSIAK. Jatetxeetan erabiltzen dituzten osagai artifizialen inguruan mintzatu zen Santi Santamaria sukaldari ospetsua, eta eztabaida handia sortu da geroztik. Administrazioak esku hartzea erabaki du, eta Santamariaren proposamena aintzat hartzea: araudi bat sortuko du jatetxeek argi adierazi dezaten zein osagai dituzten platerak, eta, batik bat, zein gehigarri erantsi dizkieten.

