

# Banakako errazioen moda

Pertsona batentzat eta otordu bat egiteko, horrela ontziratzen dituzte egun elikagaiak, eta horrek argi adierazten du zenbat aldatu diren gure elikadura ohiturak, bizimodua ere neurri berean aldatu baita

**BANAKAKO ARROZ** egosia, banakako patata tortilla, banakako pasta entsalada... Hiru adibide eman ditugu, baina gehiago ere luza daiteke zerrenda. Jaki prestatuak dira, pertsona bakarrak otordu bat egiteko ontziratatuak, eta berehala eduki daitezke jateko pronto, erraz eta azkar berotzen baitira. Erraz eta azkar, bai, orain hala egin behar dira, itxuraz, gauza guztiak... Izan ere, gizarte aldaketa handiak gertatu dira eta gertatzen ari dira gure ingurumarian; bizimodua asko aldatu da, eta familia tradizionalaren ereduak ere utzi dio eredu bakar izateari (gero eta gehiago daude pertsona bakarreko familiak, guraso bakarrekoak, seme-alabarik gabeko bikoteak...); aldaketa horiek, ezinbestean, elikadura ohiturei ere eragiten diete, eta horixe ikusten ari gara. Elikadura industriak ere baditu begiak, jakina, eta azkar ohartu zen horretara egokitu behar zituela bere produktuak. 1990eko hamarkadan, jaki prestatuak banakako ontzietan eskaintzen hasi zen (latako entsaladak ziren orduan), eta denborarekin, asko osatu du eskaintza, jendeak estimatzen dituen seinale.

**Beharrezko dena soilik erosi**  
Elikadura eskaintza berri oni esker, jango duena soilik eros dezake kontsumitzaileak, ez gehiago. Horrek, agian, bide eman dezake kontsumo arduratsua sustatzeko, jaki gutxiago galduko baita alferrik. Espainian berriki egin duten inkesta batek esaten duenez, Espainiako familien %

15ek 240 euro galtzen dituzte urtero janaria zaborretara botata. Ikerketa horren arabera, jakiak gaizki kontserbatzen dituztelako izaten dira galerarik gehienak, baina pentsa daiteke, halaber, behar baino jaki gehiago erosten dutelako ere izan daitekeela.

Banakako errazio deitzen direnek, ordea, badituzte beren alde txarrak ere. Ontzi batzuek, adibidez, ez dute izaten jaki kopuru egokia; batzuek gutxitxo ekartzen dute, eta besteek desoreka nabarmenak izaten dituzte. Ezin esan, beraz, beti bat datozela elikadura ikuspegitik osasungarri eta arrazoizko jotzen denarekin. Hori gutxi balitz bezala, ekologia kostua ere nabarmen handiagoa dute, bilgarrri asko behar izaten baitituzte.

**Aurrerantzean egin beharrekoa: ereduak bateratu**

Banakako formatu batekin otordua egin nahi duenak, egoki jango badu -behar adina, alegia-, jakin egin behar du zer eta zenbat jatea komeni zaion jaki bakoitzetik, errazio batekin non duen arrazoizkoaren eta osasungarriaren muga. Elikadura industriak, hortaz, ahalegin bat egin beharko du elikagai errazioak bateratzeko eta kopuru gomendatuetara egokitzeko.

Arroz zuriarekin (bonba edo basmati) zer gertatzen den ikusita, adibidez, argi dago gauzak ez dituztela egiten behar bezala. Ontziek, oro har, 125 gramo izaten dituzte otordu baterako. Arroza aurrez egosia egoten da, eta ekoizleak jakinarazten du aski dela >



minutu batez mikrouhinean sartzea. Pertsona batek 60 eta 80 gramo artean jan behar luke arroza, hori diote kalkuluek (arroz gordinari dagokio pisu hori). Beraz, 180-240 gramo arroz egosi jan behar lituzke, arroz gordinak ura hartzen baitu egostean, eta pisua ia hirukoiztu egiten du. Aldea begi bistakoa da: ontziek dakartena halako bi jatea komeni da, gutxi gorabehera.

Osagai batekin baino gehiagorekin egina badago, berriz (paella, lasagna, bologniar erako espagetiak, txixirio-barazkiak...), osagai guztien arteko oreka eduki behar du: paellari, neurrian bota behar zaizkio haragi edo arrain zatiak; lasagnan eta espageti-tan ere, gainerako osagaiekin bat etorri behar du haragi xehatuak; lekaleetan, barazkien kopurua orekatu behar da... Arroza edo pasta jan behar bagenu, 180-240 gramo eduki behar lituzke arroza edo pasta, eta lekaleak jan behar bagenu, 120-160 gramo lekale (egosita hartzen duen pisua da hori); jaki nagusi horien osagarri, berriz, 60-80 gramo eduki behar lituzkete gainerako osagaietatik

(gordinik pisatzen dutena litzateke hori).

Banakako tortillak hartuta, kontsumitzaileari asko lagunduko lioke jaki-teak zenbat arrautza eta zenbat patata daukan bakoitzak. Saltsekin edo bestelakoekin hornituta datozen haragi eta arrainen osagai-zerrendetan ere agertu behar luke zein neurritan daukan bakoitza, eta berdin egin behar lukete barazki bat baino gehiago dituzten jakiek ere. Gainera, argi adierazi behar lukete guztira zer pisu hartzen duten, eta ura xukatuta zer pisutan geratzen diren.

Haragi ontziratueta, berriz, behar baino haragi gehiago izaten da; "banakako formatua" daukate idatzita, baina bi xerra izaten dituzte -350 gramo haragi-, gomendatzen dutena halako hiru ia. Zentzu pixka batekin jokatzuz gero, kontsumitzailea agian ohartuko da ontziak haragi gehiegi duela, baina mezu idatzia, behintzat, oker dago.

Banakako ontzien ondoan, beste ontzi mota bat ere asko ugaritu da azkenaldian; XXL deitzen zaie, eta

izugarri handiak dira. Gero eta freskagarri handiagoak saltzen dituzte, patata ez zizka-mizka zorro erraldoiak, moldeko ogiak ere ohi baino xerra handiagoetan, eta jogurtak, kilo erdi-koak. Janari lasterra ematen duten saltokiek ere handira jo dute, eta neurritz kanpoko hanburgerrak, patata frijituak, freskagarriak eta postre gozoak eskaintzen dituzte.

### Banakako errazio osasungarria

Baina, zenbat behar da otordu baterako? Galdera hori egin dezake elikadura orekatua egin nahi duenak (edo hala egiten ari ote den jakin nahi duenak). Elikadura arloan, "errazio gomendatua" esaten zaio egunero jatea komeni litzatekeen kopuruari, baina definizioa bera ere nahiko anbigua da: "Elikagai bakoitzetik kontsumitu ohi den kopurua".

Zalantzak uxatzeko eta elikagai mota guztiak egoki konbinatzen asmatzeko, batez besteko pisu bat jarri dute errazio bakoitzarentzat. Betiere, kontuan hartu behar da zer elikadura eta energia behar dituen bakoitzak, ez baita gauza bera sexu batekoa edo bestekoa izan, adin bat edo bestea eduki, jarduera fisikoa egin edo ez... Elikadura Komunitarioko Espainiako Elkarteak dokumentu bat adostu zuen 2004. urtean, non zehazten baitzuen zein ziren "helduentzat gomendatutako elikadura errazioak" (Elikadura osasungarriaren gidan argitaratu zituzten ondoren). Informazio horri esker, kontsumitzaileak jakin dezake zehatz samar zein kopurutan jan behar lukeen elikagai bakoitza. Osasun langileentzat ere oso lagungarria gertatzen da, aukera ematen baitie gaixoei egiten dizkieten dieta-gomendioak bateratzeko. Azkenik, elikadura industriak ere eredu hori erabil dezake beren eskaintza elikadura osasungarriaren bidera hurbiltzeko.

Elikagai bakoitzetik zenbat jan behar den jakiteaz gain, ordea, jakin behar da elikagai bakoitza zein maiztasunez jatea komeni den ere; bi informazio horiekin, aste osorako menu orekatuak egiteko modua izango dute herritarrek (ikus koadroa). //



## Helduentzat gomendatutako ELIKADURA ERRAZIOAK



ELIKAGAI MOTAK	ERRAZIO BAKOITZAREN PISUA (gordinik eta maneatuta)	ETXEKO NEURRIAK	MAIZTASUNA
Ogia, laboreak, arroza, pasta, patata	Ogia, 40-60 g Pasta, arroza, 60-80 g (egosita, 180-240 g) Patata, 150-200 g	3-4 xerra edo ogitxo bat Platera bete Patata handi 1 edo 2 txiki	4-6 errazio eguneko
Esnea eta esnekiak	Esnea, 200-250 ml Jogurta, 125 g Gazta ondua, 40-60 g Gazta berria, 70 g	Basoa/Katilua bete esne Jogurt 1 2-3 xerra gazta Banakako zati 1	2-4 errazio eguneko
Barazkiak	150-200 g	Platera bete entsalada (askotarikoa) Platera bete barazki egosi Tomate handi 1 2 azenario...	Gutxienez, 2 errazio eguneko
Frutak	120-200 g	Erdi pareko ale 1 Katilua bete gerezi, marrubi... 2 xerra meloi, sandia...	Gutxienez, 3 errazio eguneko
Oliba olio	10 ml	Koilara bete (zopakoa)	3-6 errazio eguneko
Lekaleak	60-80 g (120-160 g en cocido)	Platera bete	2-4 errazio asteko
Fruitu lehorrak	20-30 g	Eskua bete	3-7 errazio asteko
Arraina eta itsaskia	125-150 g	Xerra bat, 2 zati	3-4 errazio asteko
Gantz gutxiko haragiak, hegaztiak	100-125 g	Xerra txiki 1 Oilasko, untxi laurden 1...	3-4 errazio asteko. Txandakatu
Arrautzak	Erdi mailakoa (53-63 g)	1-2 arrautza	3-4 errazio asteko
Haragi gantzatsuak eta hestebeteak	---	---	Noizbehinka eta neurrian
Gozoak, zizka-mizkak, freskagarriak	---	---	Noizbehinka eta neurrian
Margarina, gurina, opilak	---	---	Noizbehinka eta neurrian
Ura	200 ml	Basoa bete edo botila txiki bat	4-8 errazio asteko

Iturria: Elikadura osasungarriaren gida. Elikadura Komunitarioko Espainiako Elkarte (SENC), 2004, eta guk geuk egina.