

Barazkijale ‘malguak’ edo ‘erdi-barazkijaleak’

Barazki ugari jaten dituzte, baina tarteka haragia ere bai. Ezin esan barazkijale peto-petoak direnik. Erdi-barazkijaleak deitu beharko zaie

4. MAHAIAN: emakumeak, entsalada askotarikoa hasteko eta untxia barazkiekin bigarrenez; gizonak, azalorea eta lupia; eta gazteak, tofua pastaz hornitua. Hiru lagun horien plateretan, barazkiak dira nagusi, baina haragia eta arraina ere ageri dira, eta zerbitzariak nekez joko lituzke barazkijaleak; erdi-barazkijaleak dira esango luke, edo barazkijale *malguak* (ingelesez *flexitarian* terminoa erabiltzen dute, *flexible* eta *vegetarian* hitzekin osatua, eta horixe esan nahi du, barazkijale malgua edo erdi-barazkijalea; hortik dator dieta flexitarianoa).

Garai batean ez zen ohikoa dieta mota hori egitea, baina egun gero eta jende gehiagok jotzen du hala; batak bat barazkiak jaten dituzte, baina, noizik behin, haragia edo arraina ere bai. Haragi gorririk ez dute nahi izaten zenbaitek, eta gantz gutxiagoko beste batzuk hautatzen dituzte, oilaskoarena edo unxiarena, edo arraina bestela, betiere barazki eta labore ugari hornituta; beste batzuek “landare proteinak” nahiago izaten dituzte haragiarenak baino, eta tofua, tempeh-a edo seitan-a eskatzen dute.

Elikagaiak oso modu malguan konbinatzen dituzte, eta horrexegatik deitzen zaie barazkijale *malgu* edo erdi-barazkijale. Barazkijaleen elkarrekin ez dute onartzen horiek barazkijale direnik, baina ezin da ukatu barazkijaleak, behintzat, badirela, eta barazki ugari jateko ohitura dutela. Elikadura osasungarri hori tresna egokia izan daiteke gaixotasun kroniko ugariari aurre egiteko.



Onuragarri izan liteke

Datu zientifiko gehienek erakusten dute aski onuragarria dela barazki hutsez elikatzea, bai jaten denak on egiten duelako, eta bai jaten ez denak kaltea saihesten delako. Kaloria gutxiago hartzen dira, eta gutxiago, halaber, purinak, animalia proteinak, gantzak eta gantz saturatuak, kolesterola, sodioa eta azukre finduak. Eta jan, berriz, elikagai aski onuragarriak: zuntza, karbohidrato konplexuak, gantz saturatugabeak eta herdoilaren aurkakoak. Horiek osasunari on egiten diotela gauza jakina da, nahiz eta ikerketek oraindik ez duten argitu dieta mota horrek zehazki zein onura dituen.

Dietetikako Elkarte Amerikarrak (ADA) eta Kanadako Dietisten Elkarteak ere ez dute zalantzarik: barazki hutsez egindako dieta ongi planifikatua oso egokia da elikaduraren ikuspegitik, eta mesede egiten du zenbait gaixotasun kronikori aurre egin eta horiek tratatzeko orduan: minbizia, eritasun kardiobaskularrak, gizentasuna eta diabetesa, besteak bestea.

Gehiagok ere nabarmendu dituzte dieta mota horren onurak; Dawn Jackson Blatner dietista estatubatuarra, esate baterako (*The Flexitarian Diet* liburua idatzi du emakume horrek). Datu zientifikoek zer dioten ikertu du, eta *European Prospective Investigation of Cancer and Nutrition* lanean aurkitu du erantzuna (Minbiziari eta Elikadurari buruzko Europako Prospekzio-Ikerketa, Oxford-EPIC unibertsitateak egina): han frogatzen da, pisuari eta osasun >

kardiobaskularrari dagokionez, dieta begetarianoak adinako abantailak ekar ditzakeela dieta flexitarianoak.

Dieta flexitarianoa: pausoz pauso

Ez dago irizpide bat eta bakarria erdi-barazkijale izateko, gauzak ez baitira erdi eta erdi, zuri edo beltz. Modu ahalik eta osasungarrienean jatea da helburu nagusia, eta erabaki hori nok bere erara gauzatu du gero, malgutasunez. Erdi-barazkijaleen korronteari jarraitzen diotenen iritziz, ez da beharrezkoa dieta antolatu bat egitea; aski da frutei eta barazkiei lehentasuna ematea, eta horri eustea. Beste zenbaiten ustez, dieta flexitarianoa, funtsean, Mediterraneoko dieta da, baina haragi eta arrain gutxiago janean.

Oinarrizko bost printzipio ditu dieta flexitarianoak, bost elikagai talde hauen araberakoak (horrelaxe antolatu du Dawn Jackson Blatner adituak):



1. 'Haragi' berriak

Haragiak izaten duen zapore berezi horri *umami* esaten zaio, eta betiko lau zaporeei erantzen zaie (gozoa, garratza, mikatza eta gazia). Monosodio glutamatoak suspertzen ditu mihian dauden sentimen-hartzaileak, eta horregatik antzematen dugu haragiaren zapore berezi hori, umamia (monosodio glutamatoa berezkoa dute haragiak, arrainak eta barazki batzuek: tomateak, perretxikoeak eta txanpinoiek). Osagai horretaz baliatu daitezke barazki eta lekale plateri zaporea emateko eta haragiaren ukitua eransteko, eta ongi erabiliz gero, askoz gatz gutxiago botata moldatu ahal izaten dira jakiak. Zopak, adibidez, % 0,75 behar du gatza zapore pixka bat edukitzeko, baina glutama-

toa erantzen badiogu, aski da gatza % 40 botatzea zaporea emateko. Glutamatoarekin, beraz, erdira murriztu liteke gatza.

Haragia jateari utzi ondoren, zenbaiten ez du jakiten non lortu jaki mota horrek ematen dituen kalitatezko proteinak. Dawn Jackson Blatner dietista amerikarrak badu irtenbide bat horientzat: laboreak eta lekaleak bateratzea da modurik onena, edo laboreak eta fruitu lehorrak. Haragia kenduta ere, zerrenda luzea da: lekak, dilistak, garbantzuak, babak, ilarrak, intxaurreak, eguzki-lore haziak, sesamoa, kakahueteak, arrosa, oloa, kuskusa, eta abar. Sojak ere proteina ugari ditu (lekale zuria da), eta egokia da dieta mota honetarako. "Haragi zuria" erabiltzeko aukera ere ematen du, tofua (soja gatza), batik bat, elikadura-balio handikoa baita.



2. Barazkiak eta frutak

Barazkiak jatea komeni dela nabarmetzen du, eta, horretarako, 1991. urtean *American Journal of Clinic Nutrition* aldizkarian argitaratu zen ikerketa bat hartzen du oinarri. Honako ondorio nagusi hau ateratu zuten lan horretatik: egunero fruta eta barazki gehien jan zituztenek % 40 kaloria gutxiago kontsumitu zituzten (egunean 2.500 eta 1.500 kaloria artean), baina ez zuten sumatu besteek baino gose gehiagorik. Horrexegatik bultzatzen du jendea barazkiak jatera. Zenbait ortuari mingots samarrak izaten dira, baina hori moldatzeko trikimailu batzuk ere eskaintzen ditu: sukaldean prestatu aurretik, zuritu egin daitezke, ur-azukretan sartu, mamia gazitu (berenjenarena, adibidez)...

Frutak, berriz, fruktosa ugari edukitzen du (eztitzaila da osagai hori, azukrea baino gehiago). Jaki egokia da fruta gure gozo-nahia asetzeko, eta oso ongi etorri ohi da platerak gozatzeko (pure eginda, zukututa, likidotuta, ziropa moduan...). Frutak gozotasuna ematen die jakiei, eta horrez gain, beste osagai onuragarri batzuk ere baditu: bitaminak, mineralak, herdoilaren aurkakoak eta gaixotasunen aurkako zenbait konposatu.



3. Ale integralak edo osoak

Ale osoak hiru osagai natural izaten ditu (zahia, ernamuina eta endospermoa), eta horiek hainbat substantzia eduki ohi dituzte: zuntza, magnesioa, E bitamina, azido fitikoa, beta-glukanoak, fitosterolak edo osagarri fenolikoak. Substantzia horiek onuragarriak izaten dira zenbait gaixotasuni aurre egiteko: kardiopatiak, diabetesa, gizentasuna eta zenbat minbizi mota, kolonekoa, besteak beste. Ogi, arroz eta pasta integrala ez ezik, beste labore ezezagunago batzuk ere zerrendatzen ditu: amarantoa, garagarra, zekalea, artobeltza, tritikalea, burgurra, kamuta, artaxikia, basartoa, espelta eta kinoa (azken hori sasi-labore bat da, eta gainerako laboreak bezalaxe presta daitezke).



4. Esneki hartzitua

Esnekiek ugari eduki ohi dute kaltzioa eta D bitamina, eta bi horiek oso beharrezkoak dira hezurra sendotzeko; esnekien onura, hala ere, ez da mugatzen bi osagai horietara; proteinak, A, B12 eta B2 bitaminak eta fosforoa ere ematen dituzte. Esneki guztietatik, gantz gutxien dutenak hartzea komeni da; jogurta da bereziki ona, bakterio osasungarriak ere milioika izaten baititu.



5. Zapore-emaileak: azukrea eta espeziak

Eztitzailak eta espeziak, neurrian erabiliz gero, egokiak izan daitezke plateri ukitu berezia emateko. Eztitzailen artean, naturalak erabiltzea komeni da, askoz osasungarriagoak baitira azukre finduak baino. Hor daude, besteak beste, agabe nektarra edo ziropa, edo astigar, arroz eta garagar ziropak bestela, eta espezia gozoak ere erabil daitezke: kanela, banilla eta iltzea.

Aldaketak egitea gauza gustagarria izan dadin, pausoz pauso egitea komeni da, ahaleginak ase gaitzan. Edonola ere, elikadura-ohiturak aldatu aurretik, dietista bati edo elikadura arloko aditu bati galdetzea komeni da.

Kontzeptu malgua

Dieta mota honek hiru maila ditu, eta bakoitzak berea hauta dezake: *Hasiberriena*, *Aitzinatuena* eta *Adituena*. Hasiberri batek astean bitan utziko lioke haragia jateari, eta gainerako egunetan, 740 gramo haragi jango lituzke gehienez (haragi gorria edo hegaztiarena). Aitzinatu batek, asteko dietan, hiru edo lau egunez utziko lioke haragia jateari, eta jaten duenean, 510 gramo hartuko lituzke

gehienez. Aditua, berriz, barazki hutsez elikatuko litzateke asteko bost egunetan, eta beste bietan, 255 gramo haragi jango lituzke.

Edozein pertsonak egin dezake bere plana, eta menuetatik haragia kentzen joan. Haragia maiz samar jateko ohitura duenak, adibidez, poliki-poliki egin diezaieke toki barazkiei; espagetiak bolognar erara prestatzen dituenak, esaterako, haragi xehatua erantsi beharrean, txanpinoiz edo perretxikoz hornitu ditzakete. Hortik aurrera, era askotako probak egin daitezke errezeta berriekin. Nahi izanez gero, CONSUMER EROSKI-ren webgunean urte osorako menuak aurki ditzake irakurleak; ez dira barazki huts-hutsez eginak, arrautzak eta esnea ere erabiltzen dira eta (<http://www.consumer.es/alimentacion/menus/vegetarianos/>); hortik abiatuz, haragiz edo arrainez osa ditzake norberak bere platerak. Errezeta solteak ere ugari daude; 1.300 errezeta daude barazkiak, arrautzak eta esnea erabiliz egiteko (<http://www.consumer.es/alimentacion/recetas/?f-764=1>), eta beste 500 ere badaude barazki huts-hutsez elikatu nahi duenarentzat (<http://www.consumer.es/alimentacion/recetas/?f-765=1>). //



Adituen esanetan, pisuari eta osasun kardiobaskularrari dagokienez, dieta begetarianoak adinako abantailak ekar ditzake beste dieta 'flexitariano' honek