

“Dieta begetarianoak, askotarikoa eta osatua bada, bizitzako aldi guztietarako balio du”

R. David Roman

Begetarianoen Espainiako Batasuneko lehendakaria (UVE)

David Roman orain dela 24 urte egin zen begetariano, eta 16 urte dira begano egin zela. IVU Begetarianoen Nazioarteko Batasuneko kide aktiboa da, La dieta ética liburuaren egileetakoa bat (Dieta etikoa) eta UVE Begetarianoen Espainiako Batasuneko lehendakaria ere bai. Irabazteko asmorik gabeko erakundea da horra hori, eta elkarteak, enpresak eta pertsonak biltzen ditu, begetarianismoaren alde ari direnak guztiak ere, elikatze eta bizitzeko eredu gisa hartuta. “Begetariano egiteko arrazoiak askotarikoak dira: nutrizioa eta osasuna izan daitezke, etika izan daiteke edo animalien eskubideak defendatzea”, eta horregatik biltzen ditu kolektibo horrek hain “jende diferentea”, elkargune oinarritzko bat ere badutenak, jakina: dieta bera.

Arrazoi bat baino gehiago al dago begetariano izateko? Bai. Horietako bat da elikadura osasungarria bilatzea, baina ez da bakarra, zeren pertsona guztiak ez baitira begetariano egiten elikadura-abantailengatik. Batzuek etikagatik egiten dute, ingurumenagatik edo arrazoi horietako batek baino gehiagok bultzatuta. Edonola ere, nutrizionistek eta medikuntzaren eta osasunaren arloko adituek adierazten dute dieta begetarianoak zenbait abantaila ekar ditzakeela organismoarentzat. Zenbait ikerketak frogatua dute onurak dakartzala.

Nola bat egiten dute alde guztiek elkarre berean? Ikuspuntu bat baino gehiago dago UVE-n. Pertsona batzuk zorrotzagoak dira besteak baino. Batzuek esnekiak eta arrautzak onartzen dituzte, beste batzuek baztertu egiten dituzte animalia-jatorriko elikagai guztiak eta badira animalietatik datozen produktu guztiak baztertzen dituztenak ere, nahiz eta ez izan elikagaiak. Horregatik, garrantzitsuena da elkarrekin dugun horri heltzea, batasuna eta errespetua sustatzea, ikuspegi eta jarrera desberdinak izan arren.

Ba al da aurreiritzirik begetarianoen inguruan? Estereotiporik ohikoena, agian, ekologista hippiearena izango da, baina uste dut Espainiako gizarteak gainditu duela. Egia da orain dela hamabost edo hogeitau urte aurki zitekeela profil hori, baina gaur egun begetarianoan irudia ez da hori; unibertsitate ikasketak dituen jendea gara, eta maila sozio-ekonomiko ertaina-handia duena. Begetarianoen kolektiboan errazago aurkitzen da bere osasuna eta ongizatea zaintzen duen jendea, edo kausa sozial eta etikoei konprometitu dagoena, hippie bat baino. Pertsonaia alternatiboaren ideia kontu anekdotikoa da gaur egun.

Gizarteak laguntzen al du aldaketa hori? Urteekin bilakaera izan du gizarteak. Duela hamarkada bat, inork ez zekien zer esan nahi zuen begano hitzak. Orain ez da gauza arraroa, baizik eta aukera bat gehiago beste hainbaten artean. Zorionez, gero eta leku gehiagotan jan daitezke menu begetarianoak. Bidea luzea geratzen da oraindik ere, baina hegazkinetan, jatetxeetan eta hiri handietan eska ditzakezu plater erabat begetalak inork aurpegi arraroa jarri eta lotsarazi gabe.

Zer dago hobetzeko? Alde batetik, begetarianismoaren normalizazio soziala. Bestetik, aurreiritzi nutrizionalak. Oraindik ere zenbait uste du dieta begetariano ez dela osatua, edo arazoak ekar ditzakeela. Aurreiritzi hori oso sustraitua dago, eta segurtasun falta sortzen die ohitura begetarianoetan abiatzen direnei ere. Gure elkarrearen zereginetako bat da zalantza horiek argitzea, horren inguruko laguntza eta informazioa eskaintzea.

Dieta horrek elikagai talde bat baztertu egiten du, eta hortik datoz zalantzak... Bai, bai, baina ideia horren atzean dagoen ustea da haragia ezinbestekoa dela guretzat, eta hori mito bat da. Gorputzak berezkoagoa du begetalekin elikatzea, haragiarekin eta animalia-jatorriko gantz saturatuekin egitea baino. Frogatua dago

elikagai begetal askotarikoz osatua dagoen dieta batekin, elikadura osatua izan daitekeela, eta are osasungarriagoa ere.

Edozein izan daiteke begetariano? Guk baietz uste dugu, gorputza oso gai dela hori egiteko. Uneren batean ibili da hor barrena teoria bat esaten duena zenbait odol taldek ez dutela ongi onartzen haragirik gabeko dieta, baina hori ez dago ez frogatuta ez zientifikoki oinarrituta ere. Ez dago azterketa zorrotz bat bera ere, bat bera ere ez esaten diguna pertsona batzuek haragia jan beharra dutela. Nutrizionistek esaten digutena, ordea, zera da: dieta begetarianoak bizitzako aldi guztietarako balio duela.

Haurrentzat ere bai? Jakina. Hori bai, hurbilagotik eta zehatzago egin behar zaie jarraipena eta airean gera litezkeen puntu batzuk sendotu. Pediatraren papera funtsezkoa da, eta ikusten bada hazkundean arazoren bat dagoela, berrikusi egin behar da. Guraso askoren haurrak hazi eta hazten dira ongi dieta %100 begetarianoarekin, esnekirik eta arrautzarik gabe.

Begetarianoen kolektiboarentzat ba al da bereziki azpimarragarria den elikagairik? Soja, zeinak onarpen handia baitu gainetarako herriarren artean ere. Proteina ugari elikagaia da, eta aukera asko ematen dituena. Askotariko prestaerak onartzen ditu mahai begetariano batean, eta hori oso lagungarria da haurrak tartean direnean. Haragi-produktu askoren ordezkoak egiten dira sojarekin, saltxitxak edo hamburgerrak, adibidez, eta asko jaten dute laktosarekiko intolerantzia dutenek ere. Dena dela, elikagai berezi edo miragarri bat bilatzeak baino gehiago, dieta osoak dauka garrantzia. Elikadura orekatua eta osasungarria izan dadin, dieta begetarianoak askotarikoa izan behar du, elikagai freskoetan oinarritua, osokoetan, frutetan, berduretan, lekaletan eta fruitu lehorretan.

+ www.consumer.es

