

## “Gizentasunaren errua ez dauka janari lasterrak, uste hori mitoa besterik ez da”

1996. urtean sortu zen Errestaurazio Modernoko Kateen Espainiako Elkarte, FEHRCAREM, eta hogeitaz bost inguru biltzen ditu. Horien artean daude, besteak beste, janari lasterra edo 'fast food' delakoa ematen duten kate handiak. Jende askok ez du denborarik izaten edo ez du denborarik hartzen otorduak etxean prestatzeko, erosketak egiteko edo familian jateko, eta joera horien eraginez, asko hedatu da janari lasterraren arloa. Juan Ignacio Diaz da erakunde horretako idazkari nagusia, eta haren esanetan, ez dago janari onik edo txarrik, dieta desorekatuak eta sedentarismoarako ohiturak baizik, eta horiek omen dira Espainiako gizentasun-tasaren errudun nagusiak.

**Janari lasterrak ez du ospe onik.** Ez dago elikagai onik edo txarrik, dieta desorekatuak baizik. Hori da lehenbiziko arazoa. Babarrun eltzekari bat jaten baduzu txorizoarekin eta zenbait elementu gantzatsurekin, kaloria asko hartzen ariko zara. Berdin gertatzen da taberna bateko tortillarekin, adibidez, edo berritzen ez den oliotan egindako frijitukiekin... Horiek ez dira fast food eta, hala ere, oso elikagai kalorikoak dira. Aldiz, janari lasterra ematen duten saltokietan, gustu eta une guztietarako moduko aukerak daude.

**Orduan, egunero jan liteke 'fast food', edo hobe da noizbehinka jatea?** Arazoa ez da janaria, ohiturak baizik. Garrantzitsua da kirola egitea, ariketa fisikoen kultura sustatzea eta elikadura arloko heziketa. Lehenetsuna eman behar zaio osasun-hezkuntzari. Horren arabera, norberak hartzen ditu hau edo hura kontsumitzeko erabakiak. Joerez eta zifrez hitz egiten hasita, esan behar da errestaurazio lasterraren arloak ez duela hartzen Espainian errestaurazioan ari diren guztien % 3 baino gehiago, eta pertsonarik gehienek hilean

behin jaten dute 'fast food', edo, asko jota, astean behin.

**Janari lasterrak al du haurren gizentasunaren errua?** Hori mitoa besterik ez da. Noizbehinka jateak ez du gizontzen. Maiz samar entzuten da janari lasterraren errua dela, baina, egiaz, bestelako elementu batzuek eragiten dute: dieta txarrak prestatzeko hasi eta ohitura sedentarioetaraino doazenak. Haurrek aldatu egin dituzte beren ohiturak, eta bizimodu sedentarioagoa egiten dute orain; horixe da benetako arazoa. Telebistaren edo pantaila baten aurrean jolasten dira, ariketa gutxiago egiten dute. Gure belaunaldiak kirol gehiago egiten zuten.

**Eta zer esan haurrentzako zenbait menu erosten oparitzen dituzten jostaluz?** Opariak ez du eraginik erabakietan, eta, elementu mota hori egon edo ez, kontsumoa ez da aldatuko. Eskaintza askotarikoa izatea da oinarritzakoa, dieta orekatu bat osatzeko aukera izatea eta errestaurazio antolatuen arloak arduraz jokatzeko beti. Hain zuzen ere, jokabide-kode batzuk sinatu ditugu, PAOS delakoa, adibidez (adingabeen zuzendutako elikagaien publizitatea auto-arautzeko kodea da, gizentasun- eta osasun-arazoei aurre hartzeko)

**Zertara behartzen du kode horrek?** Ordu jakin batzuetan ezin da publizitaterik egin telebistan.

**Azken urteotan izan al da aldaketarik kontrolatan eta araudietan?** Jateko, errestaurazio antolatuen arloa da segurua. Segurutasun-elementu guztiak jarri ditu abian. Produktuen kalitatea kontrolatzeko sistemak oso zorrotzak dira. Kanpoko laborategiek kontrolatzen dute elikagaien tipologia. Logistikari dagozkion etapa guztietan bermatzen da tenperatura egokia, eta goitik behera betetzen dira arau guztiak. Saltokiren batean arazoren bat gertatzen bada, orokortu egiten da haren oihartzuna.

Hau da, sistema horiek ez dira ezartzen legeak eskatzen duelako, jabetxeentzat hil edo bizikoa delako baizik.

**Eta kontsumitzailea, hura ere hartzen al duzue aintzat?** Bai. Gure arloak, Espainian, ardura handiz jokatu du beti. Inoiz ez dugu eskaini beste herrialde batzuetako neurri estrarrik edo errazio erraldoirik. Gure herrialdean ez dago halakorik. Promozio bat egiten denean, ez da eskaintzen menu handia, tartekoa baizik. Eta 2x1 erako eskaintza egiten bada, bi lagun joan daitezten egiten da, ez pertsona bakar batek bi menu jan ditzan. Gainera, hamarkada honetan asko hobetu dira produktuak, eta lehen mailako lehengaiak erabiltzen dira.

**Orduan, zergatik da merkeagoa janari lasterra?** Erosketak handizka egiten direlako. Ez da gauza bera kilo bat erostea edo tona bat erostea, eta horrek aukera ematen digu kalitate-prezio onak eskaintzeko. Modu osasungarrian jateak ez du zertan garestia izan. Eta aski ongi jan liteke errestaurazio lasterreko edozein lekutan. Lan handia egin dugu ildo horretan, produktuak birformulatu eta gantzak eta gatzak murrizteko.

**'Slow food' mugimendua elitista al da?** Ez zait iruditzen elite batentzat denik. Hain zuzen, errestaurazio lasterreko leku batean ere jan daiteke mantsago eta denbora gehiago hartuz. 'Slow food' kontzeptuak duen eragozpen bakarra eguneroko bizimoduan dago, norberaren betebeharrak beti ez baitute aukerarik ematen lasai jateko. Seme-alabak badauzkazu, edo zure lantokia etxetik urruti badago, edo joan-etorri handiak egin behar badituzu, nahiago duzu ordu erdian jan; azkenean, dena dago zure bizimoduaren mende. Errazagoa da *slow food* mugimendua probintziako hiriburu batean gauzatzea, metropoli batean baino, denborak ez baitira berdinak batean eta bestean.

Juan  
Ignacio  
Diaz

Errestaurazio Modernoko  
Kateen Espainiako  
Elkarteko idazkari nagusia

