

mo proteina nahikoa du. Euro-par mendebaldean, Euskal Herrian, horren defizita ez duzu sekula izango. Karbohidratoen inguruan ere zer aztertua bada-go. Asimilazio azkarrekoak diren, mantsokoak... Mantsokoak dira adibidez lekaleak (onuragarriak). Azkarrekoak dira pasta, arroz zuria (kaltegarriak)...

Zuritasunaren inguruan erlijioak kalte handia egin digu. Zuria zena ona zen, garbitasuna, ama birjina... Azukre zuria, arroz zuria, irin zuria... Eta hain zuzen ere horiek dira pozoitsuenak. Azukrea, sakarosa, ez da batere mesedegarria, berdin du zuria edo beix kolorekoa izan. Arroza berez datorren bezala jatea bai, baina dena kentzen badiogu finagoa izango delakoan, ez da nutritiboa izango. Eta irinarekin beste horrenbeste. Gariari dena kentzen baldin badiogu, germenalduz, glutena galduz, karbohidrato batekin geratuko zara. Gosea ezkutatuko dizu momentuan, baina ordubetera berriz edukiko duzu. Baina hiru-lau orduko digestioa eskatzen duen zerbait saltzen baduzu seguruenik jendeak ez dizu erosiko. Alegia, guk bagenekien aspaldi “zuria” faltsua zela.

Amona Damiana Ziordiatik etorri zen sei seme-alabarekin, eta ostatu bateko maindireak eta garbitzen zituen. Alde Zaharretik Loiolako garbitegiraino joaten zen oinez buru gainean zama hartuta, eta oinez itzuli. Egunero berdin, uda eta negu. Hark 80 urte baino gehiagorekin jaten zuen oraindik pikantea, urdaia, anis txupittoa, egunero hiruzpalau kafe... 87 urterekin hil zen. Gaur egun 30 urteko gaztea kolesterolari begira dago, artrosia... Kontua zer den? Mugitzea. Gu txikitan eskolara oi-

nez joaten ginen, pilotan ibili, gero jolastera, gero berriz eskolara, arratsaldean segitu jolasten... Orain mugikorra, pantaila... Hatz potoloa mugitzeak zenbat kaloria gastatzen ditu?

Lehen bazegoen elikadura-piramide famatu hura, zorionez porrot egin zuena. Eta gero atera zen Harvarden platera bezala ezagutzen dena: barazkiak, lekaleak eta protidoak. Eta ibili. Letonian eta Estonian, esaterako, Sobiet Batasuna desegin zenean, latigoa atera zuten. “Hemen ez dugu gizenik behar, alferragoak dira, gizarte segurantzaz kostu handiagoa dute”. Eta hala da, ez dago potolorik. Baina ez dieta araroak eginda, aipatutako metodoa jarraituta baizik.

Esku artean beste lanen bat ba al daukazu?

Bai. Hiru bat gairekin nabil, lanean hasita. Batetik, Wikipedian artikulua euskaraz txertatzen. Beste bat iruzurrei buruzkoa, kezka horrekin nabilelako: zer saltzen diguten, nola eta norentzat egiten dituzten araudiak. Bruselan, esaterako, Europako jatetxe garestienak dituzte Parlamentuan, *la crème de la crème*. Bozketa egunen bezperan, jatetxeak bete egiten dira, afaltzera gonbidatutako parlamentariez. Hurrengo egunean bozketara joan eta interesatzen dena aise onartuta, %99 alde. Afaria esandut, baina norbait ez bada horrekin konformatzen, postrea, neska bat edo mutil bat. Noski, hurrengo egunean bozkatzera zoaz eskuak erabat lotuta. Eragin motz edo ertaineko gaietan behintzat bai. Beraz, gure osasuna zaindu behar duten horiek afaltzen ari baldin badira...

Geldirik dantzan

Joxean AGIRRE

Sakabi trikitilariaren alabak kontatu zidan behin Beethovenen bizitzari buruzko pelikula bat ikustera joan eta ordubete negarrez eman zuela aitarekin gogoratzen zelako, musikarekiko grina bera sumatzen baitzuen biengan.

Pentsa dezakegu piano afinatzaile on baten eta saioa hasi aurretik agertoki bazterrean egunkari bati su eman eta panderoaren larrua tenkatzen zuen Mauriziaren artean ez dagoela diferentzia funtsezkorik.

Imanol Arregi “Iturbide” panderojotzailea hil zen duela hiru aste, eta haren osaba Migelekin gogoratu nintzen. Agertokian panderoa jotzen zuen bitartean ia-ia gorputza mugitu gabe dantza nola egiten zuen oroitzen nintzela, pentsatu nuen ez dagoela diferentzia nabarmenik haren eta hila-bete barru Bilbon ikustekoa naizen Lucia Lakarraren artean, dantzaren funtsa ahalik eta mugimendu gutxi-narekin emozioak agertzea baita.

Zelatungo erromeria egunak izan dira irailean zehar eta badut gizona bat begiz joa, egun horietan dantzara agertzen dena. Badira gehiago ere antzekoak. Gizona dantza gehienak, erretiratuak, bizitza osoan dantzan egin eta adinagatik estiloa soilduz, kimatuz joan direnak, eta alferrikako apaingarriak alde batera utzi eta dantzaren oinarria aurkitu izan balute bezala mugitzen dira, gutxiarekin asko adieraziz. Dantzaren zero gradua da, abstrakzioa praktikatzan dute, eta haiei begira miretsita egon ohi gara, badakigulako barrutik gehiago egiten dutela kanpotik baino.

Badago talde bat, bagaude, ia dena barrutik egiten dugunona. Lehen mailako dantzariak gara, baina kanpotik ez zaigu ezer sumatzen. Talde honekiko interesa hutsaren hurrengoa da artearen ikuspegitik, baina psikologoak emozionatu egiten dira guri begira.