

JATEN DUGUNA GARA

Makrobiotika, paleo dieta eta beganismoa

 **JENDARTEA** / Maider Iantzi Goienetxe

Elikadura ingurunearekin erlazionatzea da. Sekulako plazer iturria ere bai. Partekatzeko denbora preziatua. Aipatu beharrik ez da gurean mahaia duen estimua. Lau lagun gonbidatu ditugu bertara, bakoitzak bere menua jar dezan. Bittor Rodriguez EHuko dietista-nutrizionistak figura honen papera aldarrikatu du; Luis Pelluz paleo dietaren jarraitzaileak ehiztari-biltzaileak izaten segitzen dugula defendatu du; Naiara Uriarte makrobiotika aholkulariak «slow food» eran kozinatzen gonbidatu gaitu eta Nora Barragues beganoak bere jarrera politikoa azaldu digu.

EHuko irakaslea da Bittor Rodriguez eta Gasteizko campuseko Farmazia Fakultatean topatu dugu. Dietista-nutrizionista da, Elikagaien Zientzia eta Teknologian doktorea, baita unibertsitateko Elikadura eta Gizentasuna Ikerketa Taldeko kidea ere. Berarekin hasi nahi izan dugu elikadurari eta osasunari lotutako erreportaje hau. Jan behar dugunari eta ez dugunari buruz jasotzen ditugun mezuez galdetu diogu lehenbizi, eta hala erantzun digu: «Informazio gehiegi heltzen zaigu, iturriak ez dira beti fidagarriak eta askotan gehiegi arduratzen gara hain garrantzitsua ez denaz».

Bere ustez, adibide garbiena elikagaiak «txarrak» eta «onak» bezala sailkatzea da, edo elikagai bakarrei osasunerako propietate onak edo txarrak ezartzea. «Osasuna ez da elikagai isolatuen ondorioa, baizik eta ohituraz jaten ditugun elikagai multzoaren eta beste ohitura batzuen arabera, jardura fisikoa kasu».

Erraz, seguru eta merkeago
Espikatu duenez, ohiko eta betiko mezu eta proposamenek aspertu egiten gaituzte eta alternatibak bilatzen dira dietan, medizinan... «Gauza berriak bilatzea ona da, baina alternatiba

eraginkorrak, fidagarriak eta ez arriskutsuak aurkitzen baditugu». Elikagaien industriaren eragina ere aipatu du. Azkenaldian osasun arazoak saihesteko edo sendatzeko (kolesterola jaisteko, adibidez) elikagaiak merkaturatzen dira, dieta osoaren aurrean «elikagai isolatuak onak izan daitezkeen sinesmena bultzatuz. Une puntualetan erabilgarriak dira, baina, gure elikadura egokia bada, ez ditugu behar».

Nutrizionistaren iritziz, alde batetik proposamenak guztiz sinesten eta jarraitzen dituzten pertsonak daude, eta, bestetik, sinesten ez dituztenak. «Edonola ere, arduratzeko da elikadura edo dietetika hezkuntza ez duten pertsonen elikadura aholkularitza egiteko daukaten askatasuna (gogora dezagun lau urtez ikasia behar dela unibertsitatean arloko osasun profesional bilakatzeko). Askotan osasun publikoko arazo bat suposatzen dute eta benetako hezkuntza jaso dutenentzat iraingarria da».

Rodriguezek dio badakigula funtsean zer jan behar dugun: landare jatorriko elikagai gehiago (fruta eta barazkiak) eta haragi eta elikagai prozesatu gutxiago. «Aldaketa horiexekin osasunera urrats izugarria egingo genuke». Dieta osoa aldatzeko hainbat pauso eman

Mezu bonbardaketa handia jasotzen dugu: esnea ona dela diote batzuek; bertzeek, berriz, txarra dela. Ogiarekin, zerealekin eta kafearekin, gauza bera. Nori kasu egin? Bittor Rodriguez dietista-nutrizionistak dio informazio gehiegi ailegatzeko zaigula, iturriak ez direla beti fidagarriak eta sarri gehiegi arduratzen garela hain garrantzitsua ez denaz. Agertu duenez, fruta eta barazki

gehiago eta haragi eta elikagai prozesatu gutxiago jatea aski da «osasunera urrats izugarria» egiteko.

Luis Pelluzen eta Naiara Uriarteren bizia aunitz hobetu zen elikadura aldatzearekin batera eta ikasitakoa jendeari transmititu nahian ari dira. Paleo dieta erakusten du batek, makrobiotika bertzeak. Hagitz desberdinak dira, gauza batzuetan kontrajarriak. Azkenik, Nora Barraguesek bertze animaliak ez direla zerbait, norbait baizik barneratzean begano nola egin zen agertu du.

BITTOR RODRIGUEZ, DIETISTA-NUTRIZIONISTA

«Zorakeria da dietista-nutrizionistak hezi eta osasun zentroetan ez egotea»



LUIS PELLUZ, PALEO DIETA EDO DIETA EBOLUTIBOA

«Gosaria Kellogg's jaunak asmatu zuen. Gizakiak ez du inoiz gosaldu»

behar da; ez da egun bateko prozesua. «Profesional baten aholkua eta jarraipena behar dira entzun edo irakurtzen ditugun gomendio horiek gauzatzeko». Mediterranear elikadura da, bere ustez, dugun onenetarikoa. Oinarritik hastea gomendatzen du (fruta eta barazki gehiago jatea) pausoz pauso beste elikagai taldeen garrantzia handituz (lekaleak, oliba olio, proteina iturri garbiak...). «Elikadura aldatu nahi badugu, lasai hartu behar dugu eta dietista baten eskuetan ipini. Errazagoa, osasungarriagoa eta merkeagoa izango da luzera».

Umeentzako programa

Aipatu dugu badakigula zer jan behar dugun, baina ez dugu egiten. Are gehiago, badakigu zer ez dugun egin behar, eta egiten dugu (erre, sedentarioak izan, elikagai prozesatuak eta azukredun gehiegi jan...). «Dakigunak gure jokabidean duen eraginak ematen digu arlo honetan informazioak duen balioa: gutxi. Zientziaren hainbat faktorek dauka eragina gure jokabide guztietan, baita elikagaien aukeraketan eta irenketan ere. Elikadura jokabidearen determinatzaileak deitzen dira. Adibidez, komenigarria ez dela dakigun arren, elikagai bat jango dugu oso gozoa edo gozagarria bada, merkea eta eskuragarria bada eta gure ingurukoek normaltasunez jaten badute. Alkohola eta janari azkarrarekin hala gertatzen da».

Ohitura toxikoak ez izatea (tabakoa, alkohola eta beste drogak), baizik eta osasungarriak (jarduera fisikoa) elikadura bezain garrantzitsuak dira osasunerako. Emozioak lantzea ere bai. «Askotan ahaztu egiten dugu elikatzea ingurunearekin erlazionatzea dela, batez ere elikagaiak mantenu gaien, molekulen eta osasunaren iturri bezala tratatzean. Baina plazeraren edo konpartitzearen iturri ere badira».

Gasteizen martxan den programa baten sustatzaile da dietista. Umeek fruta eta barazki

gehiago jatea xede, aipatutako elikadura jokabidearen determinatzaileetan oinarritu dute ikerketa proiektua. «Ez ditugu osasun mezu gehiegirekin aspertzen (umeek ez dute osasuna arriskuan ikusten, beraz, ez dira gehiegi arduratzen). Gehiago lantzen dugu jatearen plazera (dastatze saioekin), parte hartzeak sortzen duen motibazioa (fruta eta barazkien erosketa eta prestaketan parte hartzen dute eta jateko gogoa areagotzen du horrek), eta ezagutzeak sortzen duen motibazioa (bertako ekoizleen produktuak erabiltzen ditugu eta ortua eta berau lantzen dutenak ezagutzeak jateko gogoa areagotzen du)».

Gustura daude emaitzekin. «Aleatorizatutako eta kontrolatutako ikerketa baten bitartez umeek fruta eta barazki gehiago jatea lortuko dugu, eta honakoa da onena: hamar orduko programa laburra denez, erabili nahi duten eskoletara zabalduko da amaitzen denean».

Obesitatean, txarrera goaz

Obesitatearen arazoari aurre egitea da Rodriguezen lanaren ardatzetako bat eta horri buruz ere galdetu diogu. «Ez da lasai egoteko gauza bat, aurreikuspenak ez direlako onak eta beti bete izan direlako: txarrera goaz. Osasun arazo bat da eta ekonomikoa ere bai, gastua asko handitzen duelako».

Defendatu duenez, nutrizionistak osasun zentro eta ospitaleetan egon balira elikadura arazoak konpontzen hasiko lirateke, ez obesitatea soilik. Dioenez, dieta desberdin ugari frogatzen dira informazio gehiegi dagoelako eta elikadura aholkulari profesional gutxiegi eskura, nahiz eta eskubidea izan. «Zorakeria da dietista-nutrizionistak unibertsitatean hezte gero populazioaren osasuna hobetzeko aukerarik ez emateko», adierazi du.

Luis Pelluzek 38 urte ditu. Fisioterapeuta eta osteopata da Barañainen, baita Psiconeuroinmunologian (PNI) aditua ere. Azken hori ikasten hasi zenean, 2008an, deskubritu zuen paleo dieta. «Ezagutzen ez nuen mundu bat zabaldu eta bizitza eman zidan. Orduan 12 kilo gehiago pisatzen nituen, migrainak nituen, eta nire bizitzak ez zuen zerikusirik orain dudanarekin. Zaharragoa ematen nuen. Elikadura ohiturak aldatzean migrainak desagertu zitzaizkidan eta aunitzez energia gehiago izaten hasi nintzen».

Dieta ebolutiboa deitzea maite du, oinarria eboluzioa delako. «Bi milioi urtez gauza bera egin dugu, naturako elementuak dauden bezala hartu ditugu. 40.000 urtetan gure genetikaren %0,05 soilik aldatu da, alegia, ehiztari-biltzaileak izaten jarraitzen dugu. Zerealak Mesopotamian sortu ziren duela 10.000 urte eta denbora horretan gure

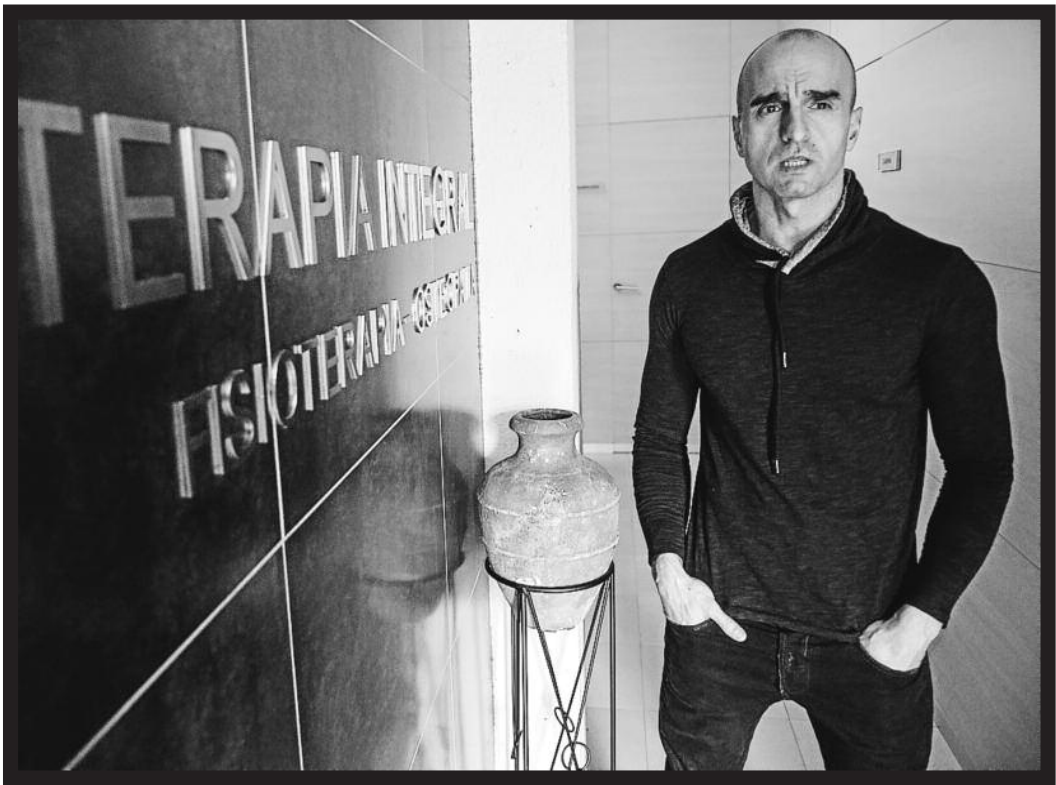
genetika ez da aldatu. Horregatik dago hainbertze jende glutenak on egiten ez diona edo alergia eragiten diona», esplikatu du.

Zer da benetan moda?

«Beti egin duguna egitea da gure bidea. Horregatik, grazia egiten dit jendeak paleo dieta modako dieta dela errateak. Harvarden nutrizio piramide famatua da denek saldu nahi digutena. Nekazari estatubatuarrek sortu zuten 1992an. Beti egin dugun dieta dela erraten digute, baina 25 urte ditu. Zer da orduan moda, piramide hori edo bi milioi urtetan egin duguna? Guretzat gaurko dieta da moda. Karbohidratoak ditu oinarri, ogia, pasta, arroza eta zerealak, historian inoiz jan ez ditugunak. Zerealek ez lukete gure ohiko elikagai izan behar, ezta azukreak ere. Ez gaude ohituta, ezta pasa eta ogia jaten ere. Horregatik dago hainbertze jende energia gutxirekin».

Bigarren ideia bat plazaratu du: «Humanitatearen historian sekula ez dugu egunean bost aldiz jan, ez genuelako elikagairik horretarako. Egunean bost aldiz karbohidratoak janda intsulinarekiko erresistentzia sortzen da. Horregatik jendea lodiago dago eta hori hagitz ongi dator kio elikagai industriari eta oraindik hobeki farmazeutikoari».

Hirugarren puntua gosariarena da. «Bi milioi urtetan gizakiak ez du gosaldu. Jaiki eta ehizara joan da eta ehizatu ondotik jan du. Ernatzen garenean sei hormona sortzen ditugu fisikoki eta mentalki aktibatzeke. Hiru hormona ditugu aktibatzeke, bat erronkentzako, bertze bat grasa erabiltzeke energia iturri bezala eta bertze bat muskulua ez gastatzeko eta errekuuperatzeko. Zazpigarren hormona dopamina da, motibatzen gaituena. Gosaltzean zazpi hormona



horiek inhibitzen ditugu, intsulina produzitzen dugun unean gorputzak ulertzen duelako jada ehizatu dugula eta ez duela aktibatu beharrik».

Pelluzen iritziz, gosaria ez da fisiologikoa. «Kellogg's jaunak asmatu zuen XIX. mendearen amaieran. Zer da, orduan, moda, gosaria edo dieta ebolutiboa?».

Oinarria, arbasoen araberakoa

Dieta ebolutiboaren oinarria arbasoen araberakoa dela agertu du. Horiek lur beroetakoak badira barazki eta tuberkulu gehiago izanen ditu gure dietak. Gure arbasoak Europa iparraldera edo Asiara, lur hotzagoetara joan badira eta azal zuriagoa eta begi argiagoak baditugu, berriz, gure elikadurak proteina oinarri handiagoa izan beharko luke. Esnea hobeki digerituko dugu, gure arbasoek esnea edaten baitzuten.

Afrikarrei ez diete on egiten laktosak eta esneak. Europa iparraldekoak ohituago daude.

Jendea bata eta bertzea probatzera gonbidatzen du: hilabete batez dieta ebolutiboa egitera, edo glutena duen dieta bat. Dioenez, egunean ogi puska bat jatean sistema immunologikoa aktibatzen da eta hestea puztu. Beraz, ogia uztektan erabat utzi behar da hilabetez.

Gosea

Azaldu du gosalduta eta bi ordura berriro gosetzen garela odoleko glukosa kopurua jaisten delako. «Bestalde, esnatu eta hormona onak sortzen ditugunean (lehen aipatu ditugun zazpiak) gure gorputzak 100.000 kilo kaloria ditu grasa moduan erretzeko. Gosaldutz gero, ezinezkoa da erretzea. Hirugarrenik, garunak ikasten badu gose garen aldiro karbohidratoak jaten ditugula, gose garenean ez dugu letxuga edo lekarik nahi izanen, baizik eta galletak edo zerbait gozoa».

Dieta ebolutiboan hormonak erabat kontrolatuta omen daude. «Karbohidratoak kentzen ditugu eta proteina eta grasa igo. Horiek aunitzez gehiago estimulatzen dituzte aseta sentitzeko hormonak. Arroz edo

pasta plater bat jan eta bi ordura gose gara. Txuleta bat janda, berriz, aseta gelditzen gara».

Fruta, barazkiak, entsaladak eta tuberkuluak dira dieta ebolutiboaren oinarria, baita haragia, arraina, arrautzak eta itsaskiak ere. Esnekiak gure eboluzioaren arabera hartuko ditugu. Batzuei on egiten diete eta bertzei ez.

Goizean infusioak hartzen ditu Luis Pelluzek, eta gero kafe bat azukrerik gabe. «Gibela botikak kentzen edo digestioa egiten laguntzen ari ez denean errekuaratzeko gaitasunik handiena duen organoa da. Grasa erabiltzen du energia iturri gisa. Hormonak eta aminoazidoak erregulatzen ditu. Hazteko hormona ere ematen du. Goizez gibelari libre lanean uztea gaztetzeara da».

Eta, erantsi duenez, mugi bagaitezke, hobeki. «Ehiztari-biltzaileak bagara ariketa baraurik egin beharko genuke». Naturalista Team taldean dabil bera paleo dieta egiten duten bertze zazpi kidearekin. Oztopo lasterketan garaile izan dira Estatuan eta bigarren gelditu dira Londreseko munduko txapelketan.

Energia kentzen duen espirala

“*Be paleo*” diote, bizimodu bat delako. «Kirola funtsezkoa da. Hobeki edo okerrago jan, ariketa aunitz egiten badugu, gorputzak gutxiago sumatuko du. Baina ariketa intsulina baxu dugunean egitea komeni da. Gorputzak energia gutxi dugula detektatzen duenean mugimendu ardatzak aktibatzen ditu, estresaren hormona eta aipatutako guztiak sortzen ditu. Hortaz, aunitzez aktiboago gaude egunean bost aldiz jaten duen pertsona bat baino».

Gaurko dietak espiral batean sartu gaituela uste du: «Zenbat eta gehiago jan, energia gutxiago dugu». Gaineratu duenez, lehen belaunaldia gara egun aunitzetan eguzkia ikusten ez duguna, ez dakigu eguzkia non dagoen ere, eta horrek gure bioeritmoa puskatzen du.

NAIARA URIARTE, MAKROBIOTIKA

«Kozinatzean dago osasuna, ez bakarrik elikagaietan»

Bost urte pasa dira Naiara Uriarte makrobiotikan barneratzen hasi zela, pertsona batek erranda, osasun arazo txiki bat tarteko. Poliki-poliki ohiturak aldatzen hasi, eta aholkulari makrobiotiko batengana joan zen. Hilabeteak pasa eta hobekuntza sumatu zuen, ez bakarrik bere osasun arazoan, fisikoki eta mentalki ere hobeki sentitzen zen. Sekulako haustura izan zen. Aldaketa handia. Orduan pentsatu zuen: «Hau ikasi behar dut eta jendeari zer den erakutsi».

Aretxabaletarra da eta 32 urte nahikoa izan ditu kazetari, irakasle, ile-apaintzaile eta makrobiotikako aholkulari formazioa lortzeko. Gustuko ditu abenturak, jendearekin harremanetan egotea, eta beti gehiago ikasteko grina du barrenean. Horrek bultzatu zuen makrobiotika ikastera.

Hau bizitza estilo bat dela azaldu digu, ez dieta bat. «Ez da hobeto sentitzeko eta osasun hobea izateko jatea bakarrik. Osotasunean hartu behar da, inguruarekin dauka lotura. Bertako partaide gara eta hala izanik errespetua eduki behar dugu naturarekiko eta inguruan dagoen guztiarekiko, bai animaliak bai lurra... Askotan lurrarekin dugun amatasun hori galdu dugu. Erlazio hori ikustea da makrobiotika, eta zentzudun jokatzeara. Norberaren eboluzioa ere bada».

Naturarekin harremana izateak erran nahi du, janariarekin lotuta, naturak ematen dizkigun produktuei

erreparatu eta horiek kontsumitzea. Era orekatu batean eta kontzienteki, ez mekanikoki.

Hasteko, zereal krema bat

Elikaduraren oinarria da lehenengo zopa edo krema bat hartzea gure hesteak eta digestioa prestatzeko janarirako. «Gero plater konbinatu bat jango dugu: zerealak, proteina begetalak eta barazkiak. Hori izango litzateke bazkari bat. Hiru otordu gomendatzen ditugu, baina goizekoak zereal krema bat izan behar du. Jaikitzen garenean ordu asko egon gara ezer ere jan barik eta gure hesteek lubrifikazioa behar dute. Hori lortuko dugu zereal krema urtsu eta likatsu batekin. Hesteei lagunduko diegu ondo funtzionatzen hasteko eta energia sentituko dugu».

Uriartek agertu duenez, organo bakoitzak ordu bat du eta urdailaren ordua goiza da, zazpiak-zortziak inguruan. Orduan, gosaltzean energia eta indarra hartzen ditugu egunari aurre egiteko. Aipatutakoa ordu orokorra da; pertsona bakoitza mundu bat da eta denok ez dugu ordu bera.

Kontuan izan behar da makrobiotikan jaten denak adinako garrantzia duela kozinatzeako erak. «Energia bat ala bestea emango digu eta hori da osasuna lortzeko gakoa. Kozinatzean dago osasuna, ez bakarrik elikagaietan. Eta kozinatzeako modu asko daude: lapiko arina, lurruna, egosia, salteatu azkarra, salteatu motza, urarekin edo ur barik,



niximea, kinpira, mituke...

Bakoitzak energia mota bat dauka. Pazientea kontsultara datorrenean bere egoera ikusi eta zer jan aholkatzeaz gain, zelan prestatu behar duen esaten diogu».

Makrobiotikan ez dira egunero-egunero gauza gordinak, egosi gabeko barazkiak edo gutxi kozinatuak jaten. Pertsonaren arabera aldatzen da, bere kondizioaren eta osasunaren arabera. Ahul eta hotzez bagaude ez zaigu entsalada komeni, hoztu eginen gaitu.

Yin eta yang

Yin eta yang-ekin lotuta dago hau. «Yin zabaldu egiten da, hotza da, kanporantz doan indarra; yang, aldiz, kontraktiboa da, beranzko indarra, barrurantzkoa. Pertsonak konstituzio bat dauka eta konstituzio hori



Marisol RAMÍREZ | ARGAZKI PRESS

yingoia edo yangagoia izan daiteke. Gero, kondizioa dago, momentu honetan pertsonak egin duen kondizio fisikoa, ying eta yang izan daitekeena. Pertsona batek konstituzio yanga eduki dezake baina momentu honetan yin egon». Hori ikusi behar da eta horren arabera elikadura eman.

«Gaur egungo jendartean jendea oso azidifikatua dago. Mutur batean ala bestean dago, ez erdibidean, gauza oso muturrekoak jaten direlako. Adibidez, okela, arraina, gatz, hestebetea... muturreko yang dira eta asko jaten ditu jendeak. Orduan, orekari eusteko muturreko yin behar dute: alkohola, azukrea, kafea, opilak... Baina zereal integralak, lekaleak eta barazkiak jaten baditugu, horiek erdian daude. Horrek ez du esan nahi ez ditugunik yin eta yang behar. Pertsona

guztioi behar ditugu. Baina kalitate onekoak izan behar dute, organikoak eta ekologikoak. Adibidez, lurrunean prestatutako azenarioa edo sagar konpota kalitate oso oneko yin dira. Eta miso zopa bat kalitate oso oneko yang da».

Lehen esan bezala, naturari erreparatu behar zaio: «Mikrouhin labea, aparatuak... Sekula ez da horrela prestatu janaria. Gaur egungo modernitatea da. *Slow food* eran kozinatu behar da, hori da indarra ematen duena eta energetikoki betetzen gaituena. Horrek ekartzen du gero estresa eta beste min batzuk ez pairatzea».

Gelditu, eta gogoeta egin
Aholkulariak dioenez, janariaz aparte, pertsona bakoitzak gogoeta egin behar du bere barruan, bere burua nola

ikusten duen aztertu eta bere egoeraz kontziente izan behar du. Hori yogaren eta meditazioaren bitartez landu daiteke. «Jendeak ez du 'zer pasatzen da hemen?' galdetzen. Gorputza jakintsua da eta 'hemen zer edo zer pasatzen da' esaten digu. Katarro bat edo gaixotasun bat datorrenean gorputza 'neska, aldatu zerbait hemen barruan, ez doa ondo-eta' esaten ari zaigu. Eta aldaketa hori janariaren bitartez lortzen dugu. Buruak ere asko egiten du eta lagundu egin behar zaio. Zein da horretarako aktibitate indartsuena? Meditazioa, yoga, *chi kung*-a... Kirola ere gomendatzen dugu, neurrian».

«Hau egitea ez da zaila; behar dena gogoeta eta ohitura aldaketak dira. Ez da besterik. Kozinatu egin behar duzu, baina osasuna nahi baduzu zer

«Nire helburua da jendea janariak daukan garrantziaz kontzientziaztea. Elikaduraren bidez gauza asko osatu eta hobeto bizi daitekeela erakustea»

Naiara Uriarte aholkulari dabil Aretxabaleta eta Ondarroan. Bedoñako Errastiko jatetxean janari makrobiotikoa eta tailerrak ematen ditu. Informazio guztia www.bionaia.com helbidean dago

edo zer jarri beharko duzu zure aldetik. Pilula bat hartzea edo kozinatzea nahiago duen, hori norberak ikusiko du».

Ekialdeko diagnostikoa
Makrobiotikan diagnostiko ekialdetarra ere ikasi du. «Ez du zerikusirik Mendebaldeko medikuntzaren diagnostikoarekin. Intuizioa erabiltzen da. Pazientearekin zaudenean zelan dagoen esaten dizu eta berarekin elkarrizketan gauza batzuk zelan dauden igartzen duzu. Bere bizitza zelakoa izan den kontatzen dizu, non igartzen duen mina, bere historia kontatzen dizu, bere iragana. Zentzu denak pazientearengan jarri behar dituzu gauza guztiak hautemateko».

Iruñean, Euskal Eskola Makrobiotikoan, hasi zituen ikasketak Uriartek eta Espainiako Institutu Makrobiotikoan, Valentzian, jarraitu. Azken eta hirugarren urtea, baita espezializazioa ere, Portugalgo Institutu Makrobiotikoan egin zituen, Lisboan. Egun Galizian, Santiago de Compostelan Ekialdeko diagnostikoan sakontzen ari da.

Ondarroan eta Aretxabaletan aholkulari dabil. Sukaldaritzako lehenengo kurtsoa ere eman du eta proteina begetalei buruzko tailerra antolatu du martxorako (Arrasateko Bedoña auzoan, Errastiko jatetxean). «Nire helburua da jendea kontzientziaztea janariak daukan garrantziaz. Elikaduraren bitartez gauza asko osatu eta hobeto bizi daitekeela erakustea. Jendartea zelan doan ikusi eta bakoitzak gogoeta egitea, gelditzea eta pentsatzea. Norberak izan behar du bere buruaren arduradun eta norberak ikusi behar du zein den horretarako bidea. Makrobiotika bide bat da. Baina ongi joan dadin horrek osatuko zaituela sinetsi behar duzu. Gauza denetan da horrela, ez baduzu egiten duzunean sinetsi eta gogoeta jartzen ez zoaz inora».

NORA BARRAGUES, BEGANISMOA

«Berdin da erosotasun bera ez izatea, lehentasuna inor ez zapaltzea delako»

Nora Barragues 24 urteko neska donostiarra da. Begano egin zen orain dela bi urte eta erdi. Arte Ederrak ikasi ditu eta orain 3D animazioan espezializatzen ari da, klase partikularrak ematen dituen bitartean. Animazio estudio batean lan egiteko ametsa du.

Lehenik eta behin, argitu du beganismoa ez dela dieta bat, ezta bizitza estilo bat ere, jarrera politiko bat baizik. «Gure egunerokotasunean egiten ditugun gauzek besteengan eragina dute, eta beste animaliak diskriminatzen ditugunean, beste espezieak gizakiak baino gutxiago direla pentsatuz, espezie batzuk maitatu edota babestuz eta beste batzuk, berriz, objektuak bezala erabili eta esplotatuz, gainontzeko animaliangan sortzen dugun eragin negatiboa kontuan hartu gabe bizi gara», esplikatu du.

Beraz, «beganismoa beste animaliangan dugun eragina kontuan hartuz, aske bizitzeko duten interesa errespetatu eta animalioak erabili gabe gure bizitza egiteko hartzen dugun jarrera da».

Horrek ekartzen du animalia jatorrizko produkturik ez kontsumitzea elikadura arloan, baina baita animaliak erabiltzen dituzten ikuskizunetara ez joatea, euren larruarekin ez janztea eta animaliekin esperimentatutako produkturik ez erabiltzea ere.

Zerbaitetik norbaitera

Orain dela zazpi urte jakin zuen Barraguesek zer den beganismoa, Askekintza sortzerakoan ezagutu zituen pertsonen esker. «Informatzen eta gaiari buruz hausnartzen hasi nintzen eta gizakiok

animaliei egiten diegun guztiaz jabetu nintzen. Ondorioz, argi eduki nuen ez nuela zapalkuntza horren parte izan nahi».

Eta beganoa egin zen bere burua pausoa emateko prest ikusi zuenean. «Ez naiz inoiz damutu. Egia esan, bizitzan hartu dudana erabakirik garrantzitsu eta onenetarikoa izan dela esango nuke», adierazi du gazteak.

Begano izatera iristen den pertsona bakoitzak bere prozesua izaten duela agertu du. «Nik, adibidez, urte batzuk pasa nituen begetarianoa izaten

beganoa izan aurretik; beste batzuk, aldiz, beganoak egiten dira zuzenean. Baina guztiok puntu berean hasten gara: kontzientziazioan. Beste animaliak ez direla zerbait, norbait baizik barneratzen duzunean, zure ohiturak eta ingurunean duzun eragina beste garrantzi maila batera pasatzen dituzu».

«Gizakia jaio izanagatik, beste animaliangan dituzun pribilegioak alde batera uztea erabakitzerakoan, badakizu ez duzula ordura arte bizitako erosotasuna edukiko. Baina berdin zaizu, zure lehentasuna

inor zapaldu gabe bizitzea delako. Eta erosotasunetik ateratzea, aldaketak, horrelakoak dira beti, hasieran kostatzen da, baina ohitzea besterik ez da. Eta esan beharrik ez da, aldaketak onerako dira eta gauza berriak ekartzen dituzte, baita beganismoan ere».

Askekintza

Bide horretan kokatzen da Askekintza. Nora Barraguesek kontatu duenez, 2010ean sortu zen jendeari gainontzeko animalien egoera erakusteko eta animalien askapenaren beharraz kontzientziazioa zabaltzeko helburuarekin. Dieta beganoaren inguruan proiektu ugari egin dute: Donostiako tabernen aukerak erakusten dituen gida beganoa osatu dute, eta Aste Nagusiko txosna gunean parte hartuz afaltzeko aukera beganoak eman dituzte, errate baterako. Izan ere, «elikadura izaten da jendeari

aldatzea gehien kostatzen zaiona beganoa izaten hasten denean. Guk prozesua errazten lagundu nahi dugu».

Baina elikaduraz aparte gauza gehiago antolatzen dituzte: hilabetearen azken ostiralean mahai informatiboak egiten dituzte Bulebarrean; “Festak Ospatu, Animaliak Askatu” kanpaina ere badute, herriko bestetan animaliak erabili gabe ongi pasatzen ahal dela erakusteko.

«Borroka guztiak transbertsalak direla uste dugu, horregatik beganismoaren eta beste diskriminazio moten erlazioa erakusten saiatzen gara, bai beste borroken manifestazioetan parte hartuz, bai beganismoak eta beste borrokek dituzten puntu komunen inguruan hitzaldiak emanez, hala nola feminismoaren edota ekologismoaren inguruan», azaldu du.

