



Fast food edo janari azkarraren gazi-gozoak

McDonald's, Domino's Pizza, Pan's & Company, Burguer King, Pizza World, Telepizza, Pizza Hut, Kentucky Fried Chicken... Asko dira herri eta hiriburuetan aurki ditzakegun **janari** azkarraren jateak edo kateak. Hauen eskaintza nagusia zerbitzu azkarrak, ordutegi zabalak, prezio merkeak eta denda-sare itzela dira.

Baina, hauen arrakasta ez da erosotasun kontua bakarrik: azkar eta merke jatea. Iritziak iritzi, bada erakartzen gaituen zerbitzuak, gure gustuak eta ohiturak aldatzerainoko ahalmena duena. Nolanahi ere, adituei **entzungor** egin eta guztiok, noizbait gutxi asko hanburgesa bat edo pizza zati eder bat jateko tentazioa izan dugu, eta baita jan ere, gero damutuko bagara ere.



Irakurtzen jarraitu aurretik

Irakur ezazu berriz sarrerako azken esaldia eta zure jokabideari buruz hausnartu. O!

• Noiz?

- Ospakizunetan []
 Gaztea nintzenean []

• Maiztasuna:

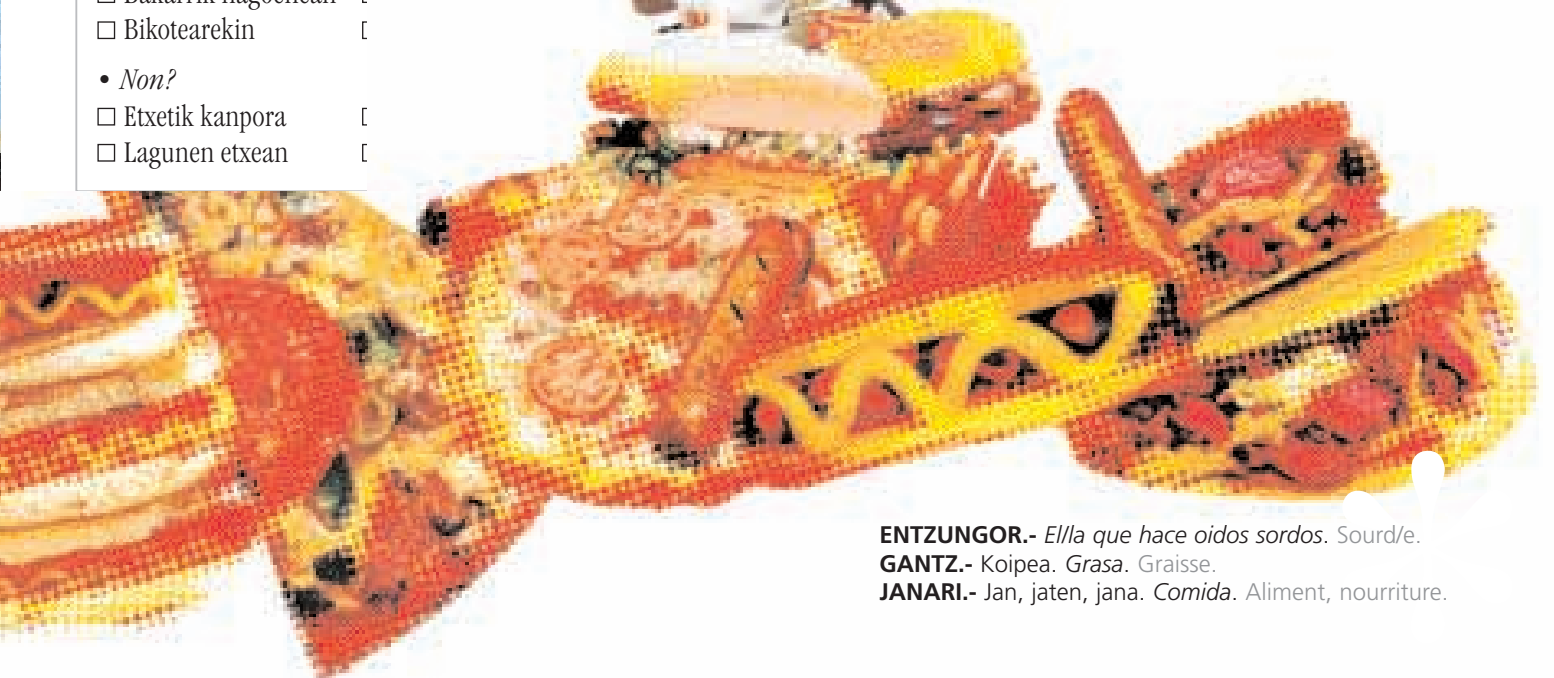
- Astebururo []
 Afaltzeko beti []

• Norekin?

- Bakarrik nagoenean []
 Bikotearekin []

• Non?

- Etxetik kanpora []
 Lagunen etxean []



Fast food produktuak bi taldetan sailka daitezke: anglosaxoniarrak, hala nola hanburgesak, saltxitak eta patata frijituak askotarik saltsekin batera (maionesa, ziapea, ketchup-a...), eta jatorri mediterraniarrekoak, esaterako, pizzak, ogitartekoak, pintxoak eta kebab-ak. Nutrizio-ezaugarriei erreparatuz gero, mota mediterranean edo arabiarreko janari azkarrak mota saxoniarrekoa baino osasungarriagoa da.

Produktu hauen artean, halaber, janari azkarraren forma berri bat izaki, badira beste zenbait herrialdetako plater tipikoak izanik ere, janari azkarraren multzoan sartuko genituzkeenak, hala nola "burrito" mexikarrak edo jan txinatarra, eta aurrez prestatutako produktuen aukera handia (lasagnak, kanelonak, paellak, enpanadilak, kroketak...).

Janari hauek hain heterogeneoak izanik, ez da erraza nutrizio-balio adierazgarri bat zehaztea. Hala ere, denak dira berdin honetan: den-

ENTZUNGOR.- *Ella que hace oídos sordos.* Sourd/e.

GANTZ.- Koipea. Grasa. Graisse.

JANARI.- Jan, jaten, jana. Comida. Aliment, nourriture.

Fast food-aren kalteak

Berez, horrelako jana kontsumitzea ez da inolako **eragozpena** osasunerako, baldin eta ohitura bihurtzen ez bada eta oinarrizko janarien ordain ez bada. Gertatzen da, ordea, gero eta pertsona gehiagok beren dietaren oinarri gisa hartzen dituztela, hori egiteak dakartzan nutrizio **arriskuez** konturatu gabe.

Gehiegizko energia: *Fast food* janari bakar batekin, egunero behar den energiaren erdia baino gehiago hartzen da. Eguneko gainerako janariak ematen duten energia gehitzen badugu, jandako guztiaren energi kantitatea ikaragarri igotzen da eta gehiegizko pisua errazten da.

Koipe eta kolesterol gehiegi: Arrautza, gurina, esnegaina, gantza eta beste osagai gantzatsu batzuk dituzten saltsak eta frijitueta erabiltzen diren koko eta palma olioak **eraginda**, gehiegizko **gantz aseak** —odoleko kolesterol—maila handitzeko joera dutenak eta kolesterola ugari dira produktu horietan.

Digestio nekezak: Gehienetan janariak frijituta, **birrineztatuta** edo arrautza-irinetan pasatuta daude; beraz, gantzez aberasten dira, eta gantz berotua digeritzeko are gaitzago gertatzen da.

Gehigarri ugari: Produktu hauek, oro har, etxean prestatzen direnek baino gatz gehiago dute, neurri batean sodioa kontserbatzaile gisa erabiltzen delako. Gainera, kolore, usain, zapora eta eraketari dagokionez, nahi den itxura lortzeko, kontserbatzaileak, koloratzaileak, **trin-kotze** kontrakoak, **egonkortzaileak**, etab. gehitzen zaizkie. Plater hauek gozagarri bizi edo aditibo ugari eraman ohi dituzte, zaporea areagotzeko eta jateko gogoa suspertzeko eta, **denborearen poderioz**, dastamenaren pertzepzioa eta ohitura aldatuz.



Janariak egokiro hautatu eta kontsumo-maiztasuna neurtu

Astirik ez badugu, edo jana prestatzeko gogorik ez badugu, janari azkarra aukeratu ohi dugu. Mota honetako jatena gehiegi jatea gomendagarria ez bada ere, etxean prestatuz gero, erabilitako osagaien kalitatea eta kantitatea, bederen, badakigu zein den. Gakoa da menuan beste zenbait janari sartzea, jana elikagaiz osatzeko. Hartara, jan azkar orekatu eta elikagarria egingo dugu.

- Pizza edo otarretakoa **osagai iharrekin** (gaztak, urdaiazpikoa, atuna berezko eran, oilaskoa, indioilarra, txahalkia...) eta begetalekin (tomatea, tipula, piperrak, txanpinoiak, alkatxofak, ziazerbak, kuia, berenjena, etab.). Gero, entsalada eta fruta.
- Hanburgesa (txahalki edo oilaskokoa) plan-tzan gantz gutxiko gaztarekin, entsalada, patata erre edo egosiekin (eta ez beti frijituak). Ogi integrala eta fruta.
- Indioilar-saltxitxako ogitartekoa tomate frijituarekin, maionesa apur bat, entsalada eta zukua.
- Gantz gutxiagoko patata frijituak nola egin? Mikrouhin-labean egin zenbait minututan eta ondoren salteatu olio gutxirekin, xigortu daitezen. Frijituta baldin badaude, zabaldu sukaldako paperaren gainean gehiegizko koipea gal dezaten.
- Hain energetikoak ez diren freskagarriak: hartu *light* motakoak edo, hobe, haien ordeztu ura edo zukua.

Kanpoan jaten bada, hautatzeko aukera mugatu egin ohi da, zenbait kate janari osasungarriagoak jarritz beren eskaintza zabaltzen hasi badira ere; hartara, entsaladak, frutak, jogurtak, eta abar. aurkitzen dira.





Slow food: juxtu aurkako ikuspegia

Ahosabaiaren estandarizazioa edo jan-ohituren mcdonalizazioa salatu nahian, *Slow food* izeneko sukalde-joera indarra hartzen ari da azken urte hauetan. Berez, etika eta plazeraren artean kokatzen den jan-estiloa da. Bestela esanda: eko-gastronomia.

Ekoizpen jasangarrian oinarritutako osagaiak erabiliz, zapore desberdinak, artisau-janariak eta tokian tokiko produktuak indartzea dute helburu. Janaren dignitate kulturala berreskuratzea eta gustuaren heziketa aldarrikatuz, otorduetara jatorrizko giro eta zapore "bartzertu" eta "atxendua" ekarri nahi dituzte. ■

Consumer aldizkaritik hartua, moldatua eta osatua



Slow food-az bi hitz:

Ezin esan euskaldunok, beste kulturatan ez bezala, jatenari gutxi erreparatzen diogunik. Hemen bezala leku gutxitan jaten dela zenbat aldiz entzun dugu? Mahaiaren inguruan konpondu edota desegiten ditugu harremanak, ospatu egun bereziak, elkartu aspaldiko lagunekin... Aitzakia txikia behar dugu bazkari edo afaria antolatzeke. Baina, aldatu al dira bazkari-afariak atontzeke gure ohiturak? Zertan? Eraiki ideia bat ondoren dituzun hitzekin:

Osagaiak:

Denbora:

Bazkaldar-kopurua:

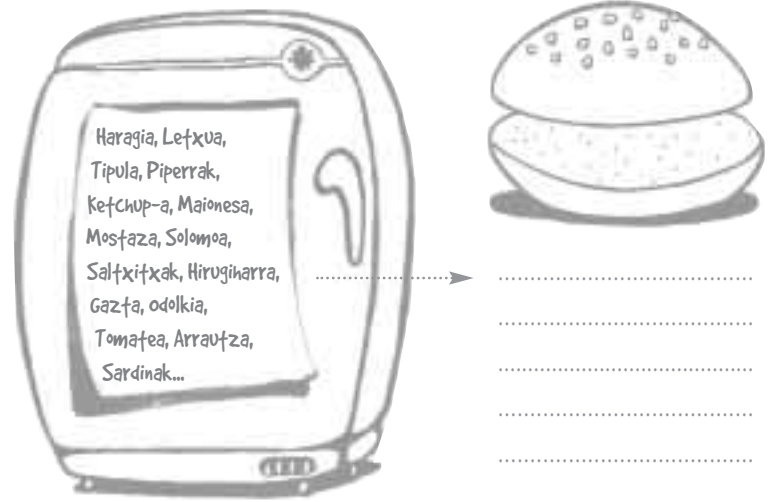
Sukaldeko tresnak:

Gogoia:



Hanburgesarik mundialena!!!

Osa ezazu zeure gustuko hanburgesa. Aukeratu osagaiak:



Nolakoak dira zure gustukoak? Aukeratu iritzi hauen artean eta ondoren zurea idatzi.

- Osagai asko dutenak. Berdin zait zein. Baina, asko.
- Mina. Oso hanburgesa minak gustatzen zaizkit.
- Gehienez bi edo hiru osagai. Gehiago badira, nazka ematen dit.
- Ketchup-a beharrezkoa dut. Eta baita hirugiharra ere.

.....

- ARRISKU.-** Peligro. Risque.
- ATZENDU.-** Ahaztu, ahantzi. Olvidar. Oublier.
- BIRRINEZTATU.-** Empanado/a. Paner.
- EGONKORTZAILE.-** Estabilizante. Stabilisant.
- EKOIZPEN JASANGARRI.-** Producción sostenible. Production supportable.
- ERAGINDA.-** Debido a. À cause de.
- ERAGOZPEN.-** Arazo. Problema. Difficulté.
- GANTZ ASEA.-** Grasa saturada. Graisse saturée.
- OSAGAI IHAR.-** Ingrediente magro. Ingrédient maigre.
- TRINKOTU.-** Apelmazar. Condenser, comprimer.

Denboraren

◀ [poderioz] / [poderioan] ▶

“Con el tiempo, con el paso del tiempo” esan nahi du gaztelaniaz eta “à la longue” frantsesez. Adibidez, *Denboraren poderioz gauzak hondatu egiten dira*: Con el paso del tiempo las cosas se estropean. Avec le temp qui passe les choses se gâtent.

Deklinatzeko garaian, beti **NOREN edo ZEREN poderioz**. Eta erdal ordainak: “A fuerza de”; “debido a”, “à cause de”, “à force de”. Adibidez: *Egunero ikastearen poderioz gaindituko du*: A fuerza de estudiar todos los días aprobará. À force d’étudier tous les jours il/elle réussira.