

# ELIKADURA “ETIKOA”

## Askekintza: “Gure gorputzak animalien hilerrri dira”

Murtxikatzen duguna baino gehiago da plateran dagoena, bizitzeko era bat, prozesu luze baten sintesia: animalien ustiapena, esklabotza, heriotza... gogor mintzo dira beganoak. “Kultur ondareak animalien eta ama-lurraren esplotazioan oinarritutako elikadura izatera eraman gaitu”. Jaten duguna omen gara.



Ainhoa Mariezkurrena Etxabe  
@xorginkeiak

Donostiako Askekintza Animalista taldeak giza espeziekoak ez diren animalia diskriminatzen dituen mundua deskribatzen du, gizakion onurarako erabiltzen ditugun heinean, izan elikadura, arropa, kosmetika edota aisialdian. Sentitu, sufritu eta gozatzeko gaitasuna dugunon arteko parekidetasuna bultzatzen dute: “Animalia guztiak berdinak gara, izan bi hanka edo lau. Hor-taz, parekoa hil eta jatea bidegabekeria da eta ezin da justifikatu”. Kontzientzia hartu eta errealitate espezista hau aldatzeko lehen pausoa beganismoa dela azpimarratu digute, esplotazioa eta sufrimendua ekiditen dituen “elikadura etikoa”. Bi hitzetan laburtu aldera: animaliangan jatorria duen produkturik ez dute kontsumitzen beganoek, zorrotzek ezta arrautz eta esnerik ere.

Haragia, esnekiak, arrautzak, ez-tia, arraina... Produktu horiek guztiak animaliangandik edo “egoera esklabo batetik” eratorriak dira. Hori aurrera daramanak bezainbesteko erantzukizuna jaten duenak daukala adierazi



ILUSTRAZIOA: IZARO MARIEZKURRENA

digu animalien eskubideen aldeko taldeak: “Animalia-produktuak kontsumitzen baditugu, haien esklabotza eta heriotza aitortzen dugu”. Horregatik, animalia janari bilakatuko ez duen elikadura bultzatzen dute. Espezismoaren gaia mahaigaineratzeak gero eta jende gehiago animatu du pauso hauek ematera eta, ondorioz, “esplotaturiko animalien kopurua” jaisten ari da.

Elikadura desegokiak eragiten dituen gaixotasunei aurre hartzeko parada eman eta gizaki, animalia eta naturarentzat erabat osasungarria dela diote, Euskal Herriko eta atzerriko nutrizionista eta dietista elkarteek eta hamaika pertsonen bizi ereduek hala demostratu dutela, nahiz eta kontrako ahotsak izan ere badiren. Era berean, kontuan hartu beharreko batzuk aipatu dizkigute. B12 eta D bitaminez elikatu behar dugu gorputza. Barazki ekologiko, elikagai aberastu, fruitu edota uraren bitartez lor ditzakegu. “Garbi” jateaz gain, kirola egiteak, naturarekin harremanetan mantentzeak eta ongi deskantsatzeak

### PROPOSAMENA ASKARI BEGANO GOXOAK

Edonolako pizzak, kalabaza opiltxoak, sagarerreak, arroz tostadak, gerezi gelatina, izozkiak, fruitu eta kinoa kremak, sojazko jogurtak, fruitu lehorrak, ahuakate eta txokolatzeko musa, almendrazko gailetak, mahats tarta, txokolate budina, fruituzko batidoak eta abar. Interneten errezeta piloak aurkituko duzue.

ere eragina dauka norberaren osasunean.

Hala ere, beganismoa espezismoaren aurkako jarrera bat dela argi utzi digute eta ez soilik elikadurara mugatutako zerbait: “Beganismoa jarrera politikoa da. Soilik hori jarraitzen duenak lortuko du animalien askatasuna errespetatzea”. ■