

Gurutze Gorriak elikadura kontziente baten aldeko apustua egiten du “Un paisaje en la cazuela” serie dokumentalarekin.

Denboraldiko errezetak eta askoz gehiago.

- Osasuna, jasangarritasuna eta ezagutza Gurutze Gorriaren YouTube kanalean ematen hasiko den serie dokumental baten bidez sustatzen den elikadura-estrategia baten lanketarekin batu dira.

Gurutze Gorriak ahalegin handia egin du erabiltzaileen artean eta, oro har, herritarren artean bizi-ohitura osasungarriak sustatzeko. Horretarako, Elikadura Kontziente baten estrategia sortu du, elikadura osasungarria eta jasangarria sustatzea helburu duelarik.

Gurutze Gorriak **ohitura osasungarriak hartzea** eta jokabide kaltegarriari aurrea hartzea landu ohi du, jarduera fisikoa sustatuz, loaren higiena zainduz, osasun mentala zainduz edo elikadurari buruzko aholkuak emanez, berariazko tailerren bidez, eta elikagaiak entregatzeko orientazioa emanez.

COVID-19ak eragindako krisiaren ondorioz, erakundeak enplegua galtzearen, itxialdiaren eta pandemiaren ondorioen eraginez **elikadurak okerrera egin dezakeela** antzeman du. Hala ere, erosketak planifikatzea eta kalitatezko elikagaiak hautatzea, kostu handia izan beharrik gabe, dagoeneko gainditu dituen erronkak dira, eta orain, elikadura kontzientearen proiektuarekin finkatzen ditu, Gurutze Gorriko Osasun arloko nutrizionista den Sandrine da Cunhak “Ondo aukeratzearen kontua da” azpimarratu du. Produktuen aukeraketa horri “ondo kontserbatzeko, hondakinak saihesteko, prestatutako eta kontsumitu gabeko elikagaiak berrerabiltzeko eta sasoiko produktuak aukeratzeko” gaitasuna gehitu behar zaio, elikadura kontzientearen gako nagusiak lortzeko.

Astero Erakundearen webgunean zabaldutako errezetek **garaikoak, osasungarriak eta mantenugai aberatsdunak** diren produktuak dituzte oinarri, *“erakargarriak eta prestatzeko errazak dira, postreak izanda ere, eta aprobetxamendu-errezetak ere prestatu ditugu”*. Merkaturatzean, udazkeneko errezeten elikadura moda hutsa ez izatea eta tokiko merkataritza sustatzea dute helburu, *“industriak urte osoan denetarik jaten uzten digu, baina ekosistemak gogor egiten du: baliabide gehiago gastatzen dira eta kalitatea ez da berdina”*. Ingurumenarekiko konpromisoa betetzeko, **tokiko ekoizleekin edo soltean** erosketak egiteko **mapa** bat ere erakusten da *“plastikoz ontziratutako produktuetara ez jotzeko”*.

Hala eta guztiz, Elikagai Kontzientea askoz haratago doan proiektua da: **“belaunaldi eta kultura arteko sukaldaritzako tailer praktikoak egin nahi ditugu, janariak batu egiten gaituelako”**; honekin, Gurutze Gorriak belaunaldien, herrialde ezberdinetako eta kultura edo/eta bizimodu ezberdina duten jendeen arteko lotura sortu nahi du, *“elikadura kontzientean osagai sozial oso garrantzitsu bat dago”*.

“Un paisaje en la cazuela” seriea

Osasuna, jasangarritasuna eta ezagutza dokumental-serie baten 19 atalekin elkartzten dira, eta hauek Elikaduraren Nazioarteko Eguna ospatzeko, Gurutze Gorriaren YouTubeko kanalean ematen hasiko dira urriaren 15etik aurrera. Atal bakoitza sukaldari ezagun baten eta inguruko ekoizle baten eskutik aurkeztuko da, haien autonomia-erkidegoko produktu tipiko bati balioa emateko. Nutrizionista eta jasangarritasunean aditua den batekin, produktu horiek jasangarritasunaren eta nutrizioaren ikuspegitik ezagutuko ditugu, eta gure jatorrira itzultzen gaituzte: *“kontua gure inguruan ikusten duguna jatea da, kalitatea tokiko ekoizpenarekin, eta jasangarria”*. Galiziako muskuilua edo Gaztela-Mantxako ogia dira estreinatu beharreko lehen ataletako batzuk; besteak beste, Kantauriko antxoa-kontserbak, gaztanbera asturiarra, Errioxako ezti eta Nafarroako zainzuri zuria. Atal bakoitzak jaten, zaintzen eta oraina bizitzen ikasteko ezagutza ematen du, balio handiko edukiarekin eta ikus-entzunezko kalitate handiarekin.

“Produktuari buruz kontzientziazteaz gain, botatzen denari buruz ere kontzientziatuko gara, hori ere ekoiztu duen pertsonaren lana eta ahalegina alferrik galtzea baita”,

azpimarratu du Sandrine da Cunhak. Gainera, dilisten gisako elikagaien nobleziari balioa ematen dio, *“erosteko ahalmen txikiagoarekin lortzen baitira, baina elikagai batzuk, modan dauden beste batzuk bezain onak edo hobeak baitira”, “ohartu behar gara jaki “exotiko” batzuek eragin handia dutela ingurumenean, ekoizteko edo garraiatzeko moduagatik”*.

Telesailean parte hartzen duten sukaldariak premisa bera errepikatzen dute *“Michelin Izarra dutenek ere muskuilua edo ogia bezalako produktu errazak erabiltzen dituztelako”*. Gainera, hornitzaileen lana ikusarazten ahalegintzen dira, mahaian plater **“gozoa, elikagarria, iraunkorra eta erakargarri”** batekin amaitzeko.

IKUS-ENTZUNEZKO BALIABIDEAK

Aurrerakin: https://www.youtube.com/watch?v=uTLollj_94I