

Zer dakigu beganismoaz?

Begano izatea elikadura jakin bat jarraitzea baino zerbait gehiago da. Gai horri buruz gehiago jakiteko audio bat erabiliko dugu jarduera honetan. Ondoko ariketak egin ditzakezu:

- Zure elikadura ohiturei buruz hitz egin.
- Audioa entzun eta galderei erantzun ideiak laburbilduz.
- Aditzak bizkaieratik euskara batura pasa.
- Plater beganoa prestatu.
- Taldekideekin otordua egiteko menua adostu.

OHARRA: Ikasgelan ez bazaudete, talde-jarduera hau egiten hasi aurretik, adostu irakaslearekin batera zuen arteko komunikazio-tresna: foroa, posta elektronikoa, WhatsApp, Teams, Hangouts, Google Duo, Skype...



1. Zein elikadura ohitura dituzu?

Beganoek ez dute kontsumitzen animaliatik eratorritako produkturik. Elikadurari dagokionez, zuk kontsumitzen dituzu? Osatu taula lagungarri gisa, eta gelakide batekin hitz egin zuen ohiturei buruz:



ELIKAGAIAK	ZENBAT ALDIZ KONTSUMITZEN DITUZU?
Haragia	
Arraina	
Arrautzak	
Pasta	
Fruta	
Barazkiak	

- Nik astean behin bakarrik jaten dut arraina. Barazkiak, aldiz, egunero jaten ditut.
- Nik ere arraina nahi baino gutxiago jaten dut, baina saiatzen naiz astean gutxienez hiru aldiz jaten.

2. Beganismoa, bizitzeko modu bat

Entzun audioa, eta erantzun segidan dauden galderei, zure hitzekin erantzunak laburbilduz.



<https://labur.eus/yn5Al>



1. Zer da begano izatea Agedaren ustez?

2. Nola pasatu zen begetariano izatetik begano izatera ?

3. Zer erantzuten die begano izatea garestia dela esaten diotenei?

Erantzunak gelakidearekin konparatu, eta irakasleari bidali.

3. Bizkaieratik batura



Elkarrizketatua gernikarra da, eta bertako euskalkia erabiltzen du. Bi pasarte aukeratu ditugu. Bizkaieraz esaten dituen aditzen ondoan euskara batuan nola izango litzatekeen jarri behar duzu.

.....

AGEDA FERNANDEZ ARANAZ. Egon nintzen topetan (topatzen) bideoak Interneten, ondo jateko eta holan (hola). O sea, nik etxean beti jan dot (.....) ondo, eta denetarik. Baina nahi neban (.....), ez dakit, garbiago sentitu edo. Eta holan (hola) hasi nintzen bideoak ikusten Interneten, esan duten moduan, eta konturatu nintzen bai ahal dela animalia barik bizi, animaliangandik aprobe txatu barik edo. Zeren niri beti gustatu jataz (.....) animaliak eta holan (hola), baina ez neban (.....) ulertzen beganismoa nola zen. Nik bai ikusten neban (.....) bizitza zikloaren parte animaliak jatearena eta kontsumitzearena. ...

.....

AGEDA FERNANDEZ ARANAZ. Hori da lehenengo kentzen dudan argumentua (argudioa), normalean, jendeak diskutiduten dauenean (eztabaidatzen), ze, berez, gauza beganoak direz (.....) gitxien (gutxien) balio dauenak (.....): bai bazkariak, bai legunbreak (lekaleak), bai arroza, bai pastie, dira gauza batzuk edonork ahal dauzenak (.....) hartu. Patatak, mesedez, o sea. Gauzarik merkeenak direz (.....). Gero, bazoazen (bazoaz), claro, bazoazen (bazoaz) gauzak preparauak (prestatuak) direzenetara (.....) karuago urtengo (aterako) jatzu (.....), a lo, lasagna bat. Lasagna bat, nahiz eta haragiz egin, prepareta badau (prestatur) gehiago kostako jatzu (.....) zuk egiten badozu (.....) baino. Zu be (ere) bazoazen (bazoaz) hanburgesa batera ja eginda dauena (.....) eta ez dozuna (.....) egin zuk, ba gehiago kostako jatzu (.....). Hortik entzuterik, janarietan eta laguntza ematen denean, ba igual gehien behar duen jendeak eta holan (hola) gehien ematen den errekurtsua edo alimentoak (elikagaiak) beganoak direz (.....), asi, gutxien kostatzen daue (.....) economicamente (ekonomikoki).



4. Prestatu plater beganoa

Audioan edonoren elikaduraren parte izan daitezkeen elikagaiak aipatu dira beganoen dietaren barne. Elikagai horietakoren bat aukeratuta presta ezazu plater begano bat.



Errezeta idatzi (osagaiak eta egiteko modua), eta argazki pare batekin batera gelakideekin partekatu.



Laguntzarik behar izanez gero Ikasbil atarian dagoen errezeten atalean begira dezakezu.

5. Menua beganoa osatu

Ikusi prestatutako plater guztiak eta denen artean adostu hurrena elkarrekin otordua egiteko aukera duzuenen zein izango den menua. Zure proposamena indartzeko argudioak eman.

- Nik humusa jarriko nuke sarrerako plater moduan, egiteko erraza izateaz gain, merkea delako. Lasagnak, berriz, lan handia du.*
- Ba nire ustez, lasagna jartzen badugu plater bakarrarekin nahikoa izango genuke, eta azkenean ez da hainbesteko lana.*

ERANTZUNAK

2. Beganismoa, bizitzeko modu bat

EREDUA

1. Zer da begano izatea Agedaren ustez? (Agedaren ustez, beganismoa bizitza estilo bat da. Animalietatik eratorritako produktuak ez kontsumitzea da begano izatea).
2. Nola pasatu zen begetariano izatetik begano izatera? (Batetik, elikaduraren inguruko informazioaren bila hasi zen. Bestetik, berak beti pentsatu izan du animalien kontsumoa bizitza zikloaren parte zela, baina konturatu zen animaliengandik ezer aprobetxatu gabe bizi daitekeela. Horrekin batera animalien esplotazioaren inguruko informazioa aurkitu zuen, eta azkenean begano egitea erabaki zuen).
3. Zer erantzuten die begano izatea garestia dela esaten diotenei? (Ez dela egia, produktu beganoak, berez, merkeenak direla. Adibidez: pasta, arroza, lekaleak, patatak eta abar aipatzen ditu, eta edonork erosteko modukoak direla esaten du. Gainera, aipatzen du laguntza emateko kanpainak egiten direnean gehien erabiltzen diren produktuak horiek direla, merkeak direlako. Produktu elaboratuak erosiz gero garestiagoak direla onartzen du, baina elikagai beganoak ez diren kasuetan ere berdina gertatzen dela dio).

3. Bizkaieratik batura (Erantzunak transkripzioan bertan daude nabarmenduta)

TRANSKRIPZIOA

NAGORE TELLERIA, ESATARIA. Inoiz pentsatu al duzue animalia jatorriko produktuen kontsumoa baztertzeara? Zenbat denbora iraungo zenuke larrudun arroparik, esnekirik edo haragirik kontsumitu gabe? Ba al dakizue zer den beganismoa?

AGEDA FERNANDEZ ARANAZ, ELKARRIZKETATUTA. Niretzako beganoa izatea, azkenean, bizitza estilo bat erotea da. Badakit asko entzuten den zeozer dela, bizitza estilo bat da *no se que*, baina bueno, azken batean begano izatea da animalietatik eratorrita dagoen (dauden) produktuei uko egitea eta be bai (ere bai) esplotazio animalaren (animalien esplotazioan) parte hartze bat eduki dauen (duen) produktu baten edo material baten egitean, *pues* horrek produktuak (produktu horiek) ez kontsumitzea. Azkenean, *pues* egunerokotasunean, edo bai jateko eran, bai arropatan eta horretan eragin egiten dizuna, *pues* horregatik da *estilo de vida* esaten dena hori.

ESATARIA 2. Ageda Fernandez Aranaz Gernikakoa da, eta 21 urte ditu. Duela lau urte begetarianoa egin zen eta, beraz, haragia eta arraina jateari utzi zion. Baina orain bi urte pauso bat gehiago eman eta animalia jatorria duten produktu ororen kontsumoa baztertu zuen. Beganoa egin eta esnekiak, arrautza, ezta, larruzko arropa eta beste hainbat produktu erosteari utzi zion.

AGEDA FERNANDEZ ARANAZ. Egon nintzen topetan (topatzen) bideoak Interneten, ondo jateko eta holan (hola). O sea, nik etxean beti jan dot (**dut**) ondo, eta denetarik. Baina nahi neban (**nuen**), ez dakit, garbiago sentitu edo. Eta holan (hola) hasi nintzen bideoak ikusten Interneten, esan duten moduan, eta konturatu nintzen bai ahal dela animalia barik bizi, animaliengandik aprobetxatu barik edo. Zeren niri beti gustatu jataz (**zaizkit**) animaliak eta holan (hola), baina ez neban (**nuen**) ulertzen beganismoa nola zen. Nik bai ikusten neban (**nuen**) bizitza zikloaren parte animaliak jatearena eta kontsumitzearena. Ba hori dena informetan (informatzen) hasi nintzen arte, eta gero azkenian informakeran (informatuta) eta holan (hola) azkenean, horko ildoko bideoetan sartzen zara eta hortik hasten zara alimentazioagaz (elikadurarekin), baina gero explotazioaren (explotazioaren) bideoak ikusten dozuz (dituzu) eta azkenian kontzientzia hartu.

ESATARIA 2. Jakiei dagokienean, animalia jatorriko produktuetatik harago, dieta orekatu bat mantentzea posible dela ziurtatzen du beganismoak. Zer ez da faltako, beraz, begano baten hozkailuan?

AGEDA FERNANDEZ ARANAZ. Humus asko, karkarkar! Eta, bueno, *sin mas*, o sea, ahal dugu hartu pasta, arrautzabako pastie (arrautzik gabeko pasta), arroza, bai lentejak (diliastak), garbantzuak, edozein entsalada, tomatea, berdurak eta, denak, eta hori. Nik, gehienbat humus, egunero hartzen dut. Baina bestela denetarik ez dago hain mugatuta jendeak pentsatzen dauen (duen) moduan. Pila bat berdura daukaguz (ditugu), *legumbre* (lekale) denak, eta bai, pastie (pasta), arroza eta horrek (horiek).

ESATARIA 2. Gizarte mugimendu ororen inguruan existitzen dira topiko eta estereotipoak. Esaterako, produktu beganoen kostu altuaz hitz egin ohi du jendeak.

AGEDA FERNANDEZ ARANAZ. Hori da lehenengo kentzen dudan argumentua (argudioa), normalean, jendeak diskutiduten dauenean (eztabaidatzen **duenean**), ze, berez, gauza beganoak direz (**dira**) gitxien (gutxien) balio dauenak (**duenak**): bai bazkariak, bai legunbrik (lekaleak), bai arroza, bai pastie, dira gauza batzuk edonork ahal dauenak (**dituenak**) hartu. Patatak, mesedez, o sea. Gauzarik merkeenak direz (**dira**). Gero, bazoazen (bazoaz), *claro*, bazoazen (bazoaz) gauzak preparauak (prestatuak) direzenetara (**direnetara**) karuago urtengo (aterako) jatzu (**zaizu**), a lo, lasagna bat. Lasagna bat, nahiz eta haragiz egin, prepareta badau (prestatua **badago**) gehiago kostako jatzu (**zaizu**) zuk egiten badozu (**baduzu**) baino. Zu be (ere) bazoazen (bazoaz) hanburgesa batera ja eginda dauena (**dagoena**) eta ez dozuna (**duzuna**) egin zuk, ba gehiago kostako jatzu (**zaizu**). Hortik entzuterik, janarietan eta laguntza ematen denean, ba igual gehien behar duen jendeak eta holan (hola) gehien ematen den errekurtoa edo alimentoak (elikagaiak) beganoak direz (**dira**), *asi*, gutxien kostatzen daue (**dute**) *económicamente* (ekonomikoki).

ESATARIA 2. Beganismoa eta osasun arazoak eskutik helduta doazela uste dute beste askok. Beganoa izatea argal egotearekin eta bitamina faltarekin lotzen da.

AGEDA FERNANDEZ ARANAZ. Txarto (gaizki) egiten baduzu, bai, baina hori edozein dieta moduan (dietarekin bezala). Okela jaten dauen (duen) jendeak arazo kardiobaskularrak edukitzeko probabilitate gehiago deukien (daukaten) moduan. Nire analisiak, azkenengo egin dodazanak (ditudanak) orain dela bi hile (hilabete) edo izango ziren? Dena ezin hobeto, dena e.