

**P**arisen hasi zen sukalde kontuetan. Donostian jatetxe begetarianoa ireki zuen baina gauzak ez ziren nahi bezala atera. Lanzarotera jo zuen. Han pertsona gaixoak hartzen dituen zentro batean aritu da hogeit hamar urtez, jakiak sendagal bihurtuz. «Elikadura garbiagoak, energetikoak eta eraginkorragoak pertsonak egoera osasuntsuagora eramaten ditu», adierazi du.

Madrilera joan da bizitzera orain gutxi. Sukalde lanak utzita, bere ibilbide luzean ikasitakoaren berri tailerren eta ikastaroen bidez ematen ari da orain. «Zerealak oinarri dituen sukaldaritzak Suitza, Alemania eta Herbehereak bezalako herrialdeetan bakarrik ikas daitezke. Interesgarria deritzot nik ikasitakoa besteekin partekatzeari», adierazi du. Bere errezetak biltzen dituen liburua idatzia du: "Zerealen sukaldaritzak biodinamikoa" (Dilema argitaletxea). Bigarrena prestatzen ari da orain.

**Donostian hitzaldia eman berria zara. Euskal Herrian ba al dago interesik elikaduraren inguruan?**

Elikaduraz interesa badago. Gero eta gehiago dira gaizki sentitu eta ondoez horren arrazoia elikadura izan daitekeen susmoa dutenak. Baita jaki batzuk jateari utzi eta berehalako hobekuntza nabaritzen dutenak ere. Euskal Herrian asko jaten da, haragia ere bai, baina egia da lekaleak eta barazkiak ere oso ohikoak direla gure plateretan.

Pozik nago. Estatuko hainbat hiritan duela urte dezente antolatzen den Biocultura azoka lehenengo aldiz Bilbon ere egingo da aurten, urrian. Gehiagora doan industria da produktu ekologikoa. Oinetako ekologikoak, haziak... denetarik aurki daitezke. Han izango naiz. Hitzaldiren bat emango dut eta liburua aurkeztuko dut bertan. Zuzeneko sukaldaritzak saioa ere egingo dut, bertara datozenek kinoa edo amarantoa bezalako zereal ezezagunak nola prestatzen ditudan ikus dezaten. Euskal Herri-

*«XIX. mendean kontsumitzen zen zerealaren %90 integrala zen. Gaur, aldiz, ekoizten den zerealaren %4 bakarrik da osoa eta gehiena ganaduari ematen zaio»*

*«Nire eskuetatik ehunka pertsona pasa dira, gaixoak eta osasuntsuak, eta eurengan eta nigan elikagai garbiago, energetikoago eta eraginkorragoen onura ikustea irakaspen ordainezina izan da»*



# «Elikagairik asimilagarriena, garbiena eta probetxagarriena zereala da, batez ere ernamuindua bada»

tik urrun bizi izan naiz urte askoan eta etxera inguratzeko gogoz nago. Nire ametsa egunen batean Euskal Herrira itzultzea da.

## Zerk eraman zintuen liburua idaztera?

Urte asko neramatzen sukaldetan lantzen nituen errezetak koardernoan jasotzen. Iaz horietako 150 bildu nituen eta Dilema argitaletxeak liburu batean argitara emateko ausardia izan zuen, gauzak gaur egun nola dauden ikusita. Egia esan, "elikadura tradizionala" deitzen dena azken 40-50 urteotako elikadura da. Ezjakintasunak edo sistema kapitalistak sustatutako ahanzturak baztertu egin du duela 14.000 urtetatik hona gizakiak izandako elikatzeko modua. Sukaldaritza biodinamikoaren inguruan ezezagutza handia dago. Baina Alemanian, adibidez, duela hogeitauertetik ezagutzen dute eta gorantz doa gainera.

## Zazpi zereal aipatzen dituzu. Zeintzuk dira horiek jatearen onurak?

Jakirik garbiena, asimilagarriena eta probetxagarriena zereal alea da, batez ere ernamuindua badago, sorrera une horretan bizitzaren indar eta bultzada osoa batzen baita. Horregatik, antzinatik zereala elikagai bakarra izan da, ez baitago beste jakirik bere ezaugarrien parekorik dituenik. Izan ere, gizakiak bere azken egunetaraino behar dituen sustantziak ditu zerealak. Proteina eta azukre kopuruak amaren esnearen parekoak dira, hau da, proteina gutxi eta karbono hidrato asko ditu. Ondorioz, zerealak gizakiaren beharretara ezin hobeto moldatzen dira. Proteina-azukre proportzio hori milaka urtean gorde da eta horixe da egokiena gizakiarentzat. Liburuko errezetetan, zazpi zerealez gain, kinoa, amarantoa eta gari sarrazenoa ere sartu ditut. Azken horiek gaur egun "super-elikagaitzat" hartzen dira proteina, bitamina eta mineral ugari dituztelako. Bitxia da, baina XIX. mendean kontsumitzen zen zerealaren %90 integrala zen. Gaur, aldiz, ekoizten den ze-

realaren %4 bakarrik da osoa, eta gehiena abereei emateko erabiltzen da.

## Asia eta Amerikara joan ziren kolonizatzaileek ordura arteko jaki nagusia, arroz osoa, baztertu eta arroz zuria zabaldu zutela entzuna dizut.

Bai, 8.000 urte zeramatzen arroz osoa jaten. Hara iritsi eta bertakoei arroza nola jan azaltzen hasi ziren: azala kenduta. «Azala oiloak eta txerriak hazteko da oso ona», esan zuten. Eta arroz zuria ez da ezer. Alboan dituen jakien barazkiak, ganbak... gatz mineralak xurga ditzakeen fekula da, besterik ez. Elikagai guztiak azalean daude. Inkisizioa, Isabel Katolikoa eta espainiar koroa izan ziren hara iritsi eta kinoa eta amarantoa debekatu zituztenak, "deabruaren belarrak" zirela esanez.

## Gizakiak bere garapenean gehienbat zerealak jan dituela islatzen dute gure hortz-haginek, ezta?

Gure "lehengusuek", primate fruitujaleek, hortzak eta haginak oso aldentuta zituzten. Oso egokiak ziren fruituak jateko, baina zereal aleak murtzikatzea ez zen batere erraza. Ondorengo garapenak eragin zuen maxilarrak elkartu eta atzeko haginak sortzea, aleak xehatzeko. Alegia, zereal aleak jatearen ondorioz aurpegiak forma zapala hartu zuen. Ordurako ez zen beharrezkoa murtzikatzeko indar handirik eta buru-hezurreko bobeda libre geratu zen *Homo sapiens* bezala garatzeko. Gure aurreko gizakiak armak deskubritu zituen, harri zorrotzak, eta horri esker dagoeneko ez zuen letaginik behar bere burua defendatzeko. Zoritxarrez, ordudanik gizateriak armak erabili ditu historian zehar.

## Zertan datza zerealen sukaldaritza biodinamikoa?

Elikagai bat noiz eta nola jaten dugun funtsezkoa da; gorputzaren funtzioak erraztu edo zaildu egiten ditu. Bizitza osoan zehar gorputzak lan handia egiten du desintegrazio eta ondorengo osatze prozesuan, eta giza organismoak jakiak metabolizatu

egin behar ditu aktibitate hori guztia mantentzen laguntzeko. Alegia, jakia lur osasuntsuan erein eta ezer ez galtzeko moduan hazi bada, gure elikadura osasuntsua eta orekatua izango da. Gure sukaldetan ahalik eta elikagai naturalenak izan beharoko genituzke, nekazarien lana baloratuz eta bizitzaren, lurra- ren eta gure organismoaren erritmoak errespetatuz. Eguzki sistemako planetek organikoak den guztiaren gain daukaten eragin kosmikoa oinarritzat hartuta, gizakiak eta zerealak barne, elikadura metodoa sortu zuen duela mende bat baino gehiago Erdialdeko European Rudolf Steinerrek, gure zibilizazioarentzat garrantzitsuenak izan diren zazpi zerealak, asteak dituen zazpi egunak eta horiek denak zuzentzen dituzten planetak kontuan hartuta. Nik nekazaritza biodinamikoaren oinarrietako asko sukaldaritzan aplikatzea proposatzen dut.

## Lekaleak eta barazkiak ere erabiltzen al dituzu? Ba al du elikadura makrobiotikoarekin harremanik?

Nik proposatzen dudana elikadurak baditu makrobiotikarekin hainbat kointzidentzia, baina malguagoa da eta bat dator gure kulturarekin eta geografiarekin. Europako hegoaldea beti izan da lekale jalea. Ez dut ulertzen zergatik den hobea soja edo azukiak jatea babarrunak, babak, dilistak eta garbantzuak baino. Euskal Herrian, artoa iritsi aurretik, eta garia eta garagarra eskuratzeko zailtasunaren aurrean, babak eta gaztainak erabiltzen ziren ogia egiteko. Makrobiotika Japonian sortu zen, tomaterik eta fruiturik ez dagoen lurraldean. Aldiz, algak eta soja daude. Horretan oinarrituz, elikadura sistema sortu dute, zoragarria dena, baina eurentzako. Kontua ez da orain eguna soja jaten ematea... Orain dela ehunka urte soja Txinan egiten zuten txerriei emateko. Eta eskasia garaletan hasi ziren tofu eta seitan bezalakoak prestatzen.

## Hogeitauertez Lanzaroten terapia zentro batean egin duzu lan. Nolako izan da esperientzia?

---

**SIMON**

**SISTIAGA**

**SUKALDARIA**

---

Elikadura begetarianoaren bidez gaixoei eritasunak sendatzen aritu da urte luzez.

Zerealak eta barazkiak ditu oinarri.

---

Oso esperientzia aberasgarria izan da, zentroko talde medikuak sukaldea gainontzeko terapien zati banaezin bezala ulertzen baitu. Nire eskuetatik ehunka pertsona pasa dira, gaitxoak eta osasuntsuak, eta euren eta nigan elikagai garbiago, energetikoago eta eraginkorragoen onura ikustea irakaspen ordainezina izan da.

**Sukaldaritzaren terapeutiko tailerak eskaintzen dituzu. Zein izan duzu maisu?**

Duela hamar urte hasi nintzen sukaldaritzaren tailerak antolatzen. Asko dira zerealak erabiliz plater goxoak prestatzen ikasi nahi dutenak. Eta ez dakite nola. Sendagile naturista askok gomendatzen dute abereetatik eratorritako proteinak eta glutenaz ezabatzea, baina, noski, eurak ez dira sukaldariak eta ezin diete euren pazienteei zerealak prestatzen irakatsi. Ordudanik pertsona asko ezagutu ditut eta guztiengandik ikasi dut zerbait berria. Asteburuko ikastaro intentsiboak edo lau orduko tailerak antolatzen ditut, eta zati teorikoa eta praktikoa dituzte. Parte hartzaile bakoitzak bere plater propioak prestatzen ditu, eta, bukatzeko, elkarrekin bazkalduz, egindakoaz hitz egiten dugu. Nire kasa ikasi dut, nahiz sukaldari maisu askoren -alemaniarrek, suitzarrek, frantziarrek...- teknikak eta jakinduria neureganatu dudana.

**Elikadura terapiarako tresna bezala ulertzen duzu, ezta? Zure leloa argia da: gastatu dirua sukaldean eta ez botiketan.**

Bizirauteko erreserbak emateaz gain, sendatzeko gaitasuna dauka elikadurak. Adibidez, barazkiak janez metabolismoaren akatsen aurka borroka egin dezakegu. Baita kutsadura atmosferikoaren, estresaren eta eguneroko gure organismoaren makineria hondatzen duenaren aurka ere.

Sukaldari terapeutiko bezala egin ditudan urteetan egiaztatu dut elikadura natural garbiagoak, energetikoagoak eta eraginkorragoak pertsona egoera osasuntsuagora eramala. Jendea



sendagile eta botika dendetatik urrunduz doa, eta, aldi berean, naturara eta ongizateari eta zoriontasunari lotutako jarreretara hurbilduz. Ez da egia sukaldaritzaren begetarianoa garestiagoa eta prestatzen zailagoa dela. Etxe gehienetan aurrekontuaren zati nagusia honako produktu hauetara zuzentzen da: haragia, arraina, aurrez prestatutako jakiak, produktu finduak, opil industrialak, alkohola eta sendagileak. Max Bircherrek ho-

**IBILBIDEA**

Soldaduskari ihesi joan zen Parisa. Han Euskal Etxean patatak zuritzen hasi zen. Sukaldaritzan ari da duela 25 urte. Facebook sare sozialen duen **Vegeta Sana** orrian Simon Sistiagaren errezetak aurki daitezke, baita hainbat albisteren berri jaso ere.

rrera zioen: «Elikadura ez da goarena bizitzan, baina bai goaren hil edo lora daitekeen lurra». Nik niretzat, nire ingurukoentzat, eta, oro har, gizaki guztiarentzat, goarena nahi dut; hau da, ongizate osasuntsua, elkartasunezkoa, bakezalea, justua eta gainontzeko gizakiekiko eta lurrarekiko berarekiko jasangarritasuna ardatz dituen.

**Nola aldatu da sukaldari bezala duzun filosofia?**

Urte asko eman nituen barazkien sukaldaritzari buruzko artikulua irakurri. Gaiak betidanik piztu dit interesa, eta sukaldean ere lantzen nuen, baina nire etxera mugatzen zen. Lanzaroten "ostalaritza basatian" aritu nintzen, hoteletan turistentzat *buffet* erraldoiak prestatzen. Lana utzi eta beste zerbait egiten hastea erabaki nuen. Nik prestatutako jakiak beste pertsonentzat kaltegarriak izatearen zamarik ez nuen nahi nire kontzientzian. Orduan, Lanzaroteko Terapiaren Zentroaren zuzendaria nirekin harremanetan jarri zen.

**Donostian Uda Berri jatetxea ireki zenuen, atea ireki zuen lehen begetarianoa. Eta gauzak ez ziren zure nahi bezala ateratzen. Etsigarria izan al zen? Horrek bultzatu al zintuen kanpora joatera?**

1980. urtea zen. Oso gaztea nintzen eta hura ez zen inolako porrota izan, nik behintzat ez nuen modu horretan bizi izan. Eta ez zen etsigarria izan. Une hartan beste norabait joan eta lan eskaintza desberdinak aztertzeak aukera bezala hartu genuen. Gure hiru seme-alabak itsasotik gertu eta eguzkitan hazteko aukera ikusi genuen. Lanzaroteko probidentziala izan zen guretzat. Sukaldari batentzat, *superstar* bat ez bazara behintzat, gauzak inoiz ez dira errazak. Baina Lanzaroteko beti izan da adieatsua nirekin eta beti adieraziko diot nire esker ona. Orain Donostian bizipahiru jatetxe begetariano daude eta dezente maila dute.

**Euskaldunok ohikoa dugu mahaian inguruan esertzea. Oraindik asko al dugu ikasteko elikadurari dagokionean?**

Gaur egungo jendartearen familia elkartzeko desagertzerik ez dago. Familia diodanean, ogia elkarrekin jateko elkartzeko diren pertsona taldeak ari naiz. Baina, aldiz, orain inoiz baino gehiago estimuan ditugun pertsonekin edo baita preziatzen ez ditugun haiekin eseri eta jakiak, hitzak, esker ona eta bizitzari diogun errespetua mahaian partekatze-ko garaia iritsi da.