

OSTALARITZA GIDA PRAKTIKOA

**Bezeria
beganoa
ulertzen
eta
atenditzen**



<u>SARRERA</u>	3
1. OSTATUA : Hoteletarako, pentsioetarako, ostatuetarako, etab.-etarako aholkuak	4
2. SUKALDARITZA : Jatetxe, taberna, etab-etarako aholkuak.	5
Lehenengo: Formazioa	6
Bereiztu BEGANOA / BEGETARIANOA	7
Terminoak bereizten	8
Animalia-esnea, esne begetala eta esne beganoa bereiztu	11
Ziurtagiri beganoak	12
Aholku orokorrak	13
Menua/karta/aukerak	14
Janaria: osagaiak	15
Janari prestaketa eta zerbitzatzea	16
Pintxoak	20
Pizak, pinzak eta antzekoak	21
Hanburesategi/hanburesak	22
Ogitartekoak, sandwichak eta antzekoak. Saltsak.	23
Esnea	24
Ogia	25
Gazta beganoak. Edariak.	26
Dekorazioa. Beste zerbitzu batzuk	27
Gogoratu	28
3. Aholku orokorrak, bai SUKALDARITZARAKO bai OSTATURAKO	30
Hornitzaileak	30
Sustapena	31
<u>ERANSKINAK</u>	32





Beganismoa ez-giza animalien esplotazioaren (erabilera, gehiegizko erabilera, heriotza, etab.) **aurkako jarrera hartze morala eta etikoa da.** Ez da ez dieta bat ez moda bat. Puntu asko bere gain hartzen dituen **printzipio etikoa eta bizitzekoa da,** eta puntu horien artean elikadura funtsezko zutabe bat da, baina ez bakarra.

Azken urte hauetan zehar, **pertsona beganoen kopurua era garrantzitsuan areagotzen joan da,** bizitza familiarra eta soziala, beste balio batzuen artean, gainerako animaliei errespetuan oinarrituta eramanez, hau da, animalia-jatorriko materialez ez dira janzten, ez doaz animaliak parte hartzen duten ikuskizunetara, etab., etab., eta noski, jada esan bezala, ez animaliez ez beren eratorriez elikatuz.

Ondorioz, elikadura %100 begetalaren eskaeren gehikuntza nabaritzen da, eta gertaera hau aukera elikagarri %100 begetalak eskaintzen duten taberna eta jatetxeen gehikuntzan sozialki islatzen da, baita ere beganoentzat egokiak diren aukerak eskaintzen dituzten zerbitzuen (ostatua bezala) eta denden gehikuntzan.

Baina beganoentzat egokiak diren aukeren eskaera gehikuntza honek badirudi ostalaritzako sektore zabal bati mugituta edo desinformatuta harrapatu diola, beraz ondoren **AHOLKU** batzuk eskeintzen dira, erraz jarraitzekoak, ostalaritzako bere bi sektoreko (ostatu eta elikadura) pertsonalari zuzenduta, eta hainbeste etekin ekarriko dietenak bai ostalaritzako establezimenduei (talde honen pertsonak edota honetako elikadura edo kontsumoko motan interesatutako pertsonak erakarri heinean), bai bezeria beganoari (etxetik kanpo bere eguneko bizitza errazteko, ostalaritzan aukera gehiago aurkituko dute eta).

Begano baten lehen aukera establezimendu espezializatu batera joatea izan arren (ostatua edo jatetxe begano batera), errealitatea da oraindik mota honetako establezimendu gutxi daudela eta normalean herrigune handietan kontzentratuta daudela, beraz askotan beganoentzat egokiak diren aukerak ez-espezializatutako beste establezimendu batzuetan eskatzen dira. **Aholku hauek, bezeria beganoari aukerak eskaini nahi duten ez-espezializatutako establezimendu horietara zuzenduta doaz.**

1. OSTATUA: Hotel, pentsio, ostatu,... etarako aholkuak



Jada esan denez, **begano batek** ez du animalia esplotazioa daraman produktorik edo zerbitzurik kontsumitzen, beraz, besteak beste, **nekez ostatu hartuko du animaliak esplotatzen duen establezimendu batean** (animaliekin baserrietako nekazal-ostatuak, animaliak ikuskizunetan esplotatzen duten konplexu turistikoetako ostatuak, etab.).

Hau esanda, ondoren oinarrizko aholku batzuk adierazten dira:

- **Ohe-jantziak konposizio begetalekoak izatea** (kotoi, liho, etab.), eta ez animalia-deribatuekin (larru, artile, zeta, etab.) eginda.
- **Animalia-lumazko edredoirik edo burkorik EZ erabiltzea**. Ordezko naturalekin (begetalak: kotoia, etab.) edo artifizialekin betetakoak erabiltzea.
- **Kortesia arropa** (mantalak, zapatilak...), **eskuoihalak, eta beste zuntz batzuk, animalia-deribatuekin eginda EZ izatea**.
- **Elikadura-oparitxo/opariak** (bonboiak, etab.) edo hozkailuaren, minibarra, etab.-eko edukiak, eta **baita janariak** (gosari, bazkari, afari, etab.), **beganoentat egokiak izatea**.
- **Animalia-jatorri materialekin apainduta EZ egotea** (larrua, boliko piezak, disekatutako animaliak, artile-alfonbrak, etab.).
- **Xaboiak, kosmetika eta bainugela-produktuak: animalia-jatorri «osagairik» gabe eta animaliangan testa egin gabekoak izatea**.
- **Kandela apaingarriak** erabiltzen badira, **argizari (edo olio) begetalezkoak** izan daitezela (soja argizaria, ekilore olio, etab.).
- **Animalia-esplotazioa daramaten jarduerak** (adibidez, zooetara bisitak, animaliak duten zirkuetara edo animaliak erabiltzen diren espektakuluetara sarrerak, paseok animalien gainean, etab.) **ez bultzatzea ez bezeria beganoari eskaintzea**.

2. SUKALDARITZA: Jatetxe, taberna, etab- etarako aholkuak.



Beganoak ez dira beganoak elikadura %100 begetala eramaten dutelako. Ez da dieten kontua. Ez-giza animaliekiko errespetu, askatasun eskubide, bizitza eskubide, enpatia, balio, e.a.-ei buruzko kontua da. Ez da ingurugiro edo giza osasunari buruzko kontua ere, nahiz eta alde hauetan eta beste batzuetan zeharkako efektu positiboak izan.

Jarrera hartze moral/etiko horren irudikapen praktikoa, besteak beste, animaliarik zein haiengandik eratorritakorik ez jatea da, beraz, begano batek ez du jango animalia batengandik datorren ezer.

Beganoak ugaritzeaz gain, egiaztatuta dago azken urteotan hazi egin dela beste arrazoi batzuk direla-eta (osasuna, ingurumena, eta abar), elikadura %100 begetala eskatzen duten pertsonen kopurua. Beraz, garrantzitsua da eskaera horri erantzuteko prest egotea. Prestakuntza hori, zalantzarik gabe, pertsona beganoentzako arreta barne hartzen duen lanbide-heziketa on batetik etorriko da.

Jarraian, prestakuntza-nozio labur baina ezinbestekoak bezero beganoei segurtasunez erantzuteko.

LIBROS Y DOCUMENTALES VEGANISMO Y DERECHOS ANIMALES



Argazkian Klikatu Beganismoari buruzko liburuen eta pelikulen zerrenda adibide bat ikusteko.

Langileria trebatzea eta informatzea ezinbestekoa da. Alergiei buruz [+], erabiltzen diren osagaiei buruz, etab-ei buruz ez bakarrik sukaldeko pertsonala jakin behar du. Funtsezkoa da ere barran, mahaietan, etab. arduratzen den pertsonala ondo informatuta eta trebatuta egotea alergenoei buruz[+]; pertsona beganoak, begetarianoak, zeliakoak, etab. jan dezakeenari buruz; baita ere eskeintzen dituen produktuei eta bere osagaiei buruz (pintxoak, plater, ogitarteko, etab., etab.).

Orientazio txar bat ez bakarrik bezeroak galtzea eragin dezake, baizik eta kasu batzuetan pertsonen osasuna arriskuan jar dezake. Pertsonalak zer den eta zerk eramaten duen saltzen edo zerbitzatzan ari dena ez jakitea ez da onargarria. Gainera, saltzen diren elikagaien osagai guztiak (pintxoak barne) identifikatuta egon behar dira, gero. legez, dauzkaten alergenoei erakutsi ahal izateko (idatziz ondo ikusteko moduan, zein ahoz bezeroak eska dezakeen idatzitako dokumentuan oinarrituta, edo era elketronikoan. «Reglamento europeo 1169/2011» eta «Real Decreto 126/2015»).

Komenigarria izango litzateke establezimenduko arduradunak elikadura begetaleko sektorearen gaineko berritasunetan eguneratuta egotea. Gai honi buruzko ezaguerak falta badira, beharbada kontratatzen duen pertsonak, halik eta era onenen bezeriaz arduratzeko, gai honetan eratuagoa egon beharko zuen. Eguneratutako, zintzo eta esperientziadun hornitzaileekin lan egiteak ere laguntzen du, sektore begetaleko produktu berrien buruzko informazioa emateko, kontsumo-joerak, etab. Baita ere, bezeria beganoarekin elkar eragitea.

Ildo horretan, Alma Animal Fundazioak eta Virginia García (Creativegan.net) sukaldariak **HORECA**rako (Hotelak, Jatetxeak eta Kateringak) lehen Gida Beganoa (pdf) argitaratu dute berriki. **Doakoa** da eta online kontsultatu edo deskargatu daiteke, baina formatu fisikoan ere eska daiteke, lokalean erabiltzeko (**Hemen**).

Bereiztu BEGANOA / BEGETARIANOA

Dagoen nahasketa dela eta, hasteko **garrantzitsua da sektorean lan egiten duten langileek bereizten jakitea zer kontsumitzen duen pertsona begano batek eta pertsona begetariano batek:**



BEGANOEEK ez dute jaten animalia batengandik datorren ezer, hots, **EZ dute jaten animaliarik** (haragi, arrain, oilasko, itsaski, etab.) **EZ haiengandik eratorritako produkturik** (dela bizirik dagoen animalia jatorria: arrautza, esnekiak, ezti; dela hildako animalia: gelatina, odola, koipea, etab.). Gainera **EZ DUTE** kontsumitzen animaliaengandik datorren, animalien esplotazioa daramaten, edo animaliak parte hartu duten beste produktu edo zerbitzurik (animali-jatorriko larrua, animalia osagai daramaten edo haiegan testatutako kosmetika, etab.).



BEGETARIANOEEK **EZ** dute jaten animaliak (haragi, arrain, oilasko, itsaski, etab.) **EZ** hildako animalien deribatuturik (gelatina, odola, koipea, etab.), baina **BAI** onartzen dituzte bizirik dauden animaliaengandik eratorritako produktuak (arrautza, esneki, ezti, etab.). Hau azalpen orokor eta labur bat da, Begetarianismoaren barruan dieta desberdinak ñabardura desberdinekin daude eta. Komenigarria izango litzateke dieta begetarianoko tipoak bereizten jakitea (dokumentu honen amaieran, bakartutako hiztegian laburpen txikia dago) baina hau zaila izango balitz, garrantzitsua da gogoratzea dieta begetariano guztiek dutela izendatzaile komun giza animaliak dietatik kanpo uzten dituztela.

Kontzeptu horiek ere argi edukitzea, antzekoak izan arren ez baitira gauza bera. Apur bat sakonduko dugu horietan guztietan:

PERTSONAK	PRODUKTUA / ZERBITZUA
Beganoa (1)	Beganoa (1)
Begetalianoa (2) Begetalista (2)	Begetalianoa (2) Plant only (3) %100 begetala (3)
Begetarianoa (4) Veggie (5)	Begetarianoa (4) Veggie (5)
Flexitarianoa (6)	Plant based (7) Barazkietan oinarritua(7)

(1) BEGANOA

Beganismoa ez-giza animalien esplotazioaren aurkako printzipio etikoa da. Begano terminoa substantibo edo adjektibo gisa erabil daiteke.

- Substantibo gisa, gizakiei aplikatzen zaie eta esan nahi du, gizakiak ez diren animalien esplotazioaren aurka dagoen gizakia dela, eta bere ekintzetan bizitzaren alderdi guztietan printzipio etiko horrekin bat datorrela.

- Adjektibo gisa, produktu eta zerbitzuekin erabiltzen da, eta "animalia-esplotaziorik gabeko produktu edo zerbitzua" esan nahi du, hau da, ez du animalia-jatorriko elementurik barne hartzen, ETA GAINERA, EZ da animaliarik erabili/esplotatu, ezta animalia-deribaturik ere, lortzeko, egiteko, etab. Adibide honek bi adiera ditu: "begano bat (substantiboa) zapatadendan sartu da eta oinetako beganoak erosi ditu (adjektiboa)". Ez da elikadurarekin soilik lotutako terminoa, bizitzaren alderdi guztiekin baizik: elikadura, janzkera, kosmetika, aisialdia, etab. Ostalaritzarekin lotutako adibidea: hanburgesa beganoak animalien esplotaziorik gabeko hanburgesa esan nahi du, hau da, osagai guztiak beganoak dira, eta, beraz, ez du animalia-jatorriko osagairik, eta, gainera, ez da animaliarik erabili, ez deribaturik, osagai horiek lortzeko edo egiteko.

(2) BEGETALIANOA efo BEGETALISTA

Elikadurarekin lotutako terminoa da, eta "animalia jatorriko produkturik gabeko elikadura daraman ez-begano gizakia" esan nahi du. Animalia-produkturik gabeko kontsumoarekiko interesa elikadurara mugatzen da, ez ordea bizitzako beste esparru batzuetara: janzkera, aisia, etab., eta ez du kontuan hartzen kontsumo horren edo produktu horien atzean animalia-esplotaziorik dagoen ala ez. Osasunarekiko, ingurumenarekiko edo animalien esplotazioarekin zerikusirik ez duten beste arazoi batzuekiko kezka batetik dator interesa. (Begetaliano eta Begetalista hitzak sinonimoak dira. Begetalianoa pertsoneri (substantiboa) eta produktu/zerbitzuei (adjektiboa) aplikatzen zaie, eta Begetalista pertsoneri soilik). Begetalianoa, produktu eta zerbitzuei aplikatzen zaienean, %100 begetala esan nahi du (dieta begetalianoa=dieta %100 begetala)

(3) "PLANT ONLY" edo BAKARRIK BEGETALA (%100 BEGETALA)

Elikadurarekin lotutako terminoa. Begetaliano edo begetalistaren baliokidea da, baina produktu eta zerbitzuei aplikatzen zaie. Produktu eta zerbitzu horiek guztiak animalia-jatorrikoak dira, baina ez da kontuan hartzen horien atzean animalia-esplotazioa dagoen ala ez. Mota honetako elikadurak, %100 begetalak, ez du esan nahi jarraitzen duen pertsona beganoa denik, begetaliano edo begetalista baizik, azken pertsona horrek animalia-produktuak erabil baititzake bere bizitzako beste esparru batzuetan.

(4) BEGETARIANO

Elikadurarekin lotu ohi den terminoa. Animalirik gabe elikatzen den gizakia, baina animalia bizidunen deribatuak (esnea, arrautzak, erle-produktuak...) hartzen dituen, neurri handiagoan edo txikiagoan. Produktu eta zerbitzuekin ere erabil daiteke, animalia bizien deribatuak sartzen direnean (artilea,...).

(5) VEGGIE

Elikadurarekin lotutako terminoa. BEGETARIANOren baliokidea den anglizismoa (ez da BEGANOren baliokidea). Adibidez: hanburgesa veggie hitzak hanburgesa begetarianoa esan nahi du (ez beganoa). Zerbait beganoa edo %100 begetala dela adierazi nahi bada, EZ erabili Veggie terminoa (oso moloia dela ematen badu ere)

(6) FLEXITARIANO edo FLEXIBEGETARIANO

Elikadurarekin lotutako terminoa. Landareetan oinarritutako elikadura malgua (Plant based) daraman gizakia, batez ere begetaliano (elikadura begetaliano edo begetariano, adibidez), eta, neurri handiagoan edo txikiagoan, animalia bizidunen deribatuak (esnea, arrautzak, erlezaintzako produktuak) (elikadura begetariano, adibidez) eta, noizean behin, hildako animaliak (haragia, arrainak, hegaztiak...) (elikadura orojalea, adibidez) barne hartzen dituen. Azken batean, pertsona flexitariarua pertsona orojalea da, landare-janariaren zaletasunarekin.

(7) "PLANT BASED" edo LANDAREETAN OINARRITUA

Elikadurarekin lotutako terminoa. Flexitariarua-ren baliokidea da, baina produktu eta zerbitzuei aplikatzen zaie. Produktu eta zerbitzu horiek, funtsean, landare-jatorrikoak dira, eta animalia bizidunen deribatuak eta/edo animalia hilak edo horien eratorriak neurri txikiagoan sar daitezke (edo ez). "Oinarrian" dagoen zerbaitek ez du nahitaez eksklusibotasuna esan nahi, ez du %100ean esan nahi. Ingelesez, plant-based dietak esan nahi du bere oinarria, portzentaje nagusia, landare-jatorriko elikagaiak direla, hau da, nagusiki landare-dieta bat da, animalia-jatorriko elikagaien proportzio txiki bat izan dezakeena edo ez. Gainera, %100eko dieta begetala izan arren, ez du esan nahi dieta jarraitzen duen pertsona beganoa denik, azken horrek animalia-produktuak erabil baititzake bere bizitzako beste esparru batzuetan.

PRAKTIKAN. LABURPENEA.

Produktu bat:

(1) BEGANOIA

Ez du animalia-jatorriko osagairik, produkturik edo elementurik eduki behar, eta, gainera, animalia-jatorrikoak ez diren osagai horiek lortu eta/edo produzitu behar izan dira animalien esplotaziorik gabe, hau da, animalia-erabilerarik edo -laguntzarik gabe, osagai horiek lortzeko edo ekoizteko prozesuaren ezein unetan.

(2) BEGETALIANOIA

Ez du animalia-jatorriko osagai, produktu edo elementurik eduki behar.

(3) "PLANT ONLY" o "BAKARRIK BEGETALA" (%100 BEGETALA)

Ez du animalia-jatorriko osagai, produktu edo elementurik eduki behar.

(4) BEGETARIANOIA

Animalia bizien deribatuak izan ditzake (arrautzak, esnekiak, erlezaintzako produktuak...)

(5) VEGGIE

Animalia bizien deribatuak izan ditzake (arrautzak, esnekiak, erlezaintzako produktuak...) (Begetarianoia)

(6) FLEXITARIANOIA

Animalia bizien deribatuak izan ditzake (arrautzak, esnekiak, erle-produktuak) (begetarianoia) eta/edo animalia hilak edo horietatik eratorritakoak (orojalea)

(7) "PLANT BASED" edo LANDAREETAN OINARRITUA

Animalia bizidunen deribatuak (arrautzak, esnekiak, erle-produktuak,...) (barazkijaleak) eta/edo animalia hilak edo horien eratorriak (orojalea) eduki ditzake, kantitate txikian.

Kontzeptu hauek ere kontsultatu:

«[Dieta/elikadura begetala](#)»

«[Dieta/elikadura beganoia](#)»

«[Dieta/elikadura landareetan oinarritua](#)».

Ez nahastu ere «[Plant-based diet](#)» (landareetan oinarritutako dieta), «[Plant-only diet](#)» (dieta begetala edo %100 begetala)-rekin.

Kontzeptu gehiago [HEMEN](#)

ANIMALIA-ESNEA, ESNE BEGETALA eta ESNE BEGANOA bereiztea



Animali esnea

Esne begetala

Esne beganoa

Animali esnea:

Bularreko jariaketa likidoa, zurixka, emeak animalia ugaztunetatik jariatzen dituen kumeak elikatzeko. Ugaztunek (gizakiek barne) haurdun daudenean eta/edo seme-alabak izan dituztenean bakarrik sortzen dute esnea. Amaren esne hori bereziki zuzenduta eta egokituta dago, sortzen duen animalia-aren ondorengoak elikatzeko.

Esne begetala:

Zenbait begetaletatik (zerealak, lekaleak, fruitu lehorrak edo haziak) lortutako elikagai likido zurixka, hainbat prozeduraren bidez, osagai erantsiekin edo gabe (benetako begetala bada, batek ere ez luke animalia-jatorrikoa izan behar), giza kontsumorako, eta antzeko itxura eta antzeko erabilerearako (ez nutrizio-aldeetik) animalia-esnea (gosariak, irabiatuak, gozogintza, etab.) ordeztu ahal izateko. Esne begetalaren oinarria ura da eta ekoizten den elikagai begetalarekin (soja, oloa, arrosa, almendra, etab.). Markaren arabera, formulazio desberdinak daude gehitzen diren beste osagai batzuen arabera (azukrea, mineralak, bitaminak, etab.)

Esne beganoa:

Animalien esplotaziorik gabeko esne begetala, beganoentzat egokia, hau da, ez du animalia-jatorriko osagaiarik, eta, gainera, osagai horiek ez dira animalien esplotaziorik bidez lortu.

Esne begetalaren eta esne beganoaren arteko **EZBERDINTASUNA**, batez ere, oinarriko esne begetalari gehitutako edo betegarritutako osagaietan dago (ura+elikagai begetala); izan ere, batzuk animalia-jatorrikoak dira (kaltzio mota batzuk, D bitamina mota batzuk, etab.), eta/edo begetalak izan arren, animaliak esplotatu dira horiek lortzeko (tximinoek bildutako kokoa, etab.). **Esne begano guztiak esne begetalak dira, baina esne begetala guztiak ez dira esne beganoak.**

Horregatik (eta zaila denez esne begetala eta esne beganoa bereiztea erantsitako osagaien jatorria zein den ez dakigunean), hasteko, **garrantzitsua** da esne horiek **ziurtagiri beganoa** daramaten aztertzea. Eta ez badaramate, egiaztatu osagaiak, eta ez erosi beganoentzat egokiak ez diren osagai susmagarriak daramatzatenak.

ZIURTAGIRI BEGANOAK

Beganoentzat egokiak diren produktuak erosterakoan, batzuetan zailtasunak izaten dira osagaiaren baten edo batzuen jatorria ezagutzen ez badugu.

Prozesatu gabeko produktuetan (frutak, barazkiak, lekaleak, etab.) ez dago zailtasun berezirik. Arazoa sortzen da produktu prozesatuak, ontziratutako eta/edo ezagutzen ez ditugun osagaiak dituztenak erosi nahi ditugunean, edo zenbakiekin etiketatuta datozenak, etab.



Lana errazteko eta zalantzak argitzeko, gero eta ekoizle gehiagok etiketan edo enbalajearen zigilu bat ipintzen dute, produktua beganoentzat egokia dela ziurtatzen duena.

Espanian landutako produktuei dagokienez, V-Label ziurtatzailearenak dira zigilurik hedatuenak, "VEGAN" hitzarekin.

Garrantzitsua da zigiluak "VEGAN" edo "VEGANO" hitza izatea.

EZ NAHASTU ZIURTAGIRI BEGETARIANOAK-REKIN

Produktu bat BEGETARIANOAK ziurtagiriarekin **EZ** da produktu beganoa, **EZ** da beganoentzat egokia.



NAZIOARTEKO BESTE ZIURTAGIRI BEGANO BATZUK

Beste herrialde batzuetan egindako baina Espainian ere saltzen diren produktuetarako, honako hauek dira zigilu ohikoenetako batzuk:



UK



USA



UK



Hego-Amerika



Italia



USA - Espainia



USA



Frantzia

MENÚ
VEGETAL

Bocadillo
vegetal
de atún
+ gazpacho
+ yogur

“BEGETALA” ETIKETA

“Begetala” hitza erabiltzen bada, zuzenki erabiltzea. **Osagai ez-begetalak eramaten baditu, “begetala” hitza ez erabili** (adibidez: hegalaburra eramaten duen sandwich «begetala», etab.).

- **Zerbait «begetala» DA bere osagai GUZTIAK jatorri begetala dutenean.**
- **Zerbait «begetala» DA %100 begetala DENEAN.**
- **Zerbait «begetalak» EZ DU ERAMATEN hegalaburrik, arrautzarik, gaztarik, urdaiazpikorik, maionesarik, txitarik, chatka-rik... (ez dira begetalak)**
- **Zerbait «begetala» EZ da animalia-jatorrizko zeozer urazaz, tomateaz edo beste barazki bateaz zerbitzatuto zerbait.**

“BEGANOA” ETIKETA

Pertsonak aipatzeko, "begano" terminoa erabiltzea, substantibo gisa.

Produktuei eta zerbitzuei, eta janariari, buruz hitz egiteko, "begano" terminoa erabil daiteke, (adjektibo gisa, "animalia esplotaziorik gabeko" sentzuz), edo "beganoentzat egokia" erabil daiteke (arrazoi ulertezinen batengatik, badirudi beganoa ez den bezeriak nolabaiteko joera duela plater, pintxo eta abar horiek, "begano" etiketarekin, baganoentzat soilik direla pentsatzeko, eta ez dituzte eskatzen, guztiontzat direla ohartu gabe, eta ez beganoentzat bakarrik).



“Animalien esplotaziorik gabeko menua dago.”



Karta/menuan %100 begetalak edo beganoentzat egokiak diren aukerak argi eta garbi markatzea garrantzitsua da (horrela eskaintza gastronomiko mota honetan interesatuta dagoen pertsonak karta guztiaren artean aukeratzeko orduan askoz errazagoa izango du, eta gainera gaizki ulertze posibleak saihesten dira); **edo aparteko karta/menu beganoa izatea.**

Beganoentzat aparteko karta edo menua izatekotan, hura **hasieratik aipatzea** establezimenduko kartaz edo menuaz galdetzen duen **edozeini** (beganoa izan edo ez), eta eskain ezazu beste karta edo menu arruntarekin batera, karta horren aukerak bezeria ez-beganoak eskatu ahal izateko ere, eta honela eskeintzen dena bezero beganoei soilik mugatu gabe.

Hainbat aukera hautatzeko dauden menu batean, **eskaintzen den menuko atal bakoitzean** (aperitifboa, hasierakoak, lehenengo platera, bigarren edo plater nagusia, postrea, edaria, ...) **plater-aukera %100 begetal gutxienez bat izatea beti.**

Menu bateko bigarren platerra edo plater nagusia batez ere proteinaduna izan dadila: egoskariak, kinoa, etab., eta/edo bere deribatuak (tofu, tempeh, etab.)

Postrea fruta soilik baino zeozer gehiago izatea, bereziki gainerako mahaikideentzat aukera askoz gehiago badaude. Eskertzekoa izango litzateke oso, postrea aukeratzeko eskeintza zabala dagoenean, beganoentzat egokiak diren gutxienez postre bat edo bi izatea, frutaz gain. Ez bada nahi edo ezin bada establezimendu berean egin, gaur egun merkatuan beganoentzat egokia den gozogintza eta izozki eskeintza zabala dago.

Beganoek gosaldu, bazkaldu eta afaldu egiten dute, eta horrela egun guztietan, pertsona gehienek bezala, beraz establezimendu batek gosariak, bazkariak eta afariak eskaintzen baditu egunero eta guztientzat, ulerezina da establezimendu hurak beganoentzat egokiak diren menuak edo aukerak soilik asteburuetan, edo astea bitartean soilik, edo bazkaltzeko soilik, edo soilik afaltzeko, ..., eskaintzea.

Ez du zentzurik menu osatugabea eskaintzea, adibidez, eskaintzea lehen eta bigarren plater bat, eta postre bat edo kafesne begetal bat ez izatea, eta are gutxiago jada menuaren prezioan sartuta daudenean.

«Take away» (eramateko janaria) aukera izatea. Honela aukera begetalei ere irteera handiagoa emango litzateke.



Jada esan dugu jaten ez dutenak. Orain, beganoek **BAI jaten dutenari** buruzko pista batzuk emango ditugu, orokorrean:

- **Frutak:** guztiak
- **Barazkiak:** guztiak
- **Lekaleak:** (proteinen iturri nagusia). Guztiak: txitxirioak, babarrunak, ilarrak, dilistak, azuki-a, mungo-a, etab.
- **Zerealak eta pseudo-zerealak.** Guztiak: arrozak, garia, oloa, zekalea, kinoa, gari sarrazenoa, etab.
- **Fruitu lehorrak.** Guztiak: intxaurreak, arbendolak, hurrak, anakardoak, etab.
- **Haziak:** Guztiak: sesamo-a, lihoa, chia, etab.
- **Algak:** nori-a, wekame-a, agar-agarra, etab.
- **Landare-koipeak:** olibako, kokoko, sesamoko, ekiloreko, ahuakateko, etab.eko olioak.
- **Esne beganoak eta deribatuak:** arrozeko, sojako, oloko, etab., etab.
- **Espezia begetalak:** kurkuma, piperbeltza, etab. etab.
- **Gozagarri begetalak:** sirope-ak, azukreak, amazake-a, etab. (eztia, ez)

Baita **ordezko begetalak** (animali-jatorri produktuak ordezkatzeko) eta aurreko osagaiekin egindako deribatu elikagarri %100 begetalak ere: hanburgesa beganoak, saltxitxa beganoak, yogurt beganoak, tofua, tempeh-a, pasta, txokolatea, etab., etab.

Haragiaren ordezko begetalak eta osagai begetalak, sarritan animalijatorrikoak baino merkeagoak dira, gehiago dira eta batzuk izotz daitezke ere.

PIRAMIDE NUTRICIONAL VEGANA



DESCUBRE RECETAS Y TIPS EN HOLAVEGAN.COM

holavegan.com webguneko ilustrazioa

CUIDA TU INGESTA DE VITAMINA B12 CON SUPLEMENTOS O ALIMENTOS ENRIQUECIDOS. SIEMPRE CONSULTA CON UN MEDICO O NUTRICIONISTA.

Kontuan hartu behar da ere:

Elikagai begetal guztiak ez dira beganoentzat egokiak (animalien esplotazioa dakarrelako), adibidez, zibeta kafea, polinizatzaileek lortutako polena (gizakiak polena lor dezake ere, nahiz eta lan gogaikarria izan eta bere merkaturatzea oso garestia izan), entrenatutako animaliek bildutako boilurra, trebatutako tximinoak erabiliz bildutako kokoak, landutako barazkiak non lantze prozesuko fase batean edo hainbat fasetan animaliak eribili izan dira (lurraren prestaketan, animalia-abonua, etab.), marrazo edo arraia azalarekin birrindutako wasabia, animalia jatorrizko substantziekin iragazitako ardoa, animalia-produktuekin batera prestatutako elikagai begetalak (hanburgesak eta beste elikagai begetal batzuk animalia-hanburgeseekin batera xafla berean koipeak eta fluidoak partekatuz, gero erretiratzen diren animalia-produktuekin prestatutako egoskariak, etab.), arrain-olioaz edo animalia-jatorriko beste olio/koipe batez prestatutako elikagai begetalak, animalia-jatorriko osagarriak dituzten esne begetalak, etab. Hitz batez, dieta beganoan sartu ez lituzketen elikagai begetalak, horiek lortzeko ez-giza animaliak esplotatu izan direlako, edo animalia-jatorriko osagaiak gehitu zaizkielako zatiezin eran, kontsumitu aurreko uneren batean.

Janaria: prestaketa



Lehenik, funtsezkoa da, beganoentzat egokiak diren errezetetan sartuta egon daitezkeen **elikagaiak ez nahastea** ez egokiak diren beste errezetetan daudenekin, ez plater berean, ez aurreko prestaketan, ez haiek prestatzeko orduan, ezta ere noski haiek zerbitzatzerakoan. **Ez du balio «beno, kentzen da eta listo” delako hori.** Jatorri begetaleko elikagaiak animalia-jatorrikoetatik bananduta prestatu, sukaldatu eta zerbitzatu. (Adib.: babarrunak barazkiekin alde batetik eta animalia jatorrietako «sakramentuak» beste alde batetik).

Jatetxean edo tabernan, ez erabili ontzi, parrila, frijigailu, tresna, etab, berberak animalientzako (edota deribatuak) eta barazkietarako (edota deribatuak). Haragiekin, arrainekin, esnekiekin, etab.ekin erabil eta gero, haiek ondo garbitu berriro erabili baino lehen, edo, hobeto, beste batzuk berezita edukitzea.

Beganoarentzat egokiak diren aukerak prestatzea erraza da, negozioaren ohiko funtzionamenduari gorabehera asko ekarri gabe. Hainbat modu daude:

1. **Janaria** (platerak, pintxoak, burgerrak, pizzak, etab.) **hasieratik prestatzea errezeta %100 begetalekin** (aukerarik onena. Horrela, janaria beganoentzat eta ez-beganoentzat egokia izango da). Beganoentzat egokiak diren errezeta ugari dago (Interneten, liburuetan, ikastaroetan, etab.), oso erraza izanez haiek aurkitzea eta haiek prestatzea (merkeak eta erraz aurkitzeko, erabiltzeko ohiko osagaiekin ere). Animalia-aukerak bezero ez-beganoentzat prestatzea nahi bada, hura geroago egitea, beste ontzi batean bananduta edo zerbitzatzeko unean. Adibidez, egoskari-aukera %100 begetala izateko alde batetik barazkiekin batera egoskariak prestatu behar da, (aukeran, ordeko begetalak gehituz: txorizo begetala...), eta nahi izanez gero, animalia-sakramentuak ez-beganoentzat beste eltze batean prestatzea, egoskarietatik bananduta. Eta horrela lekaleek beganoentzat eta ez-beganoentzat balio dute.

2. **Errezeta tradizionalak edo establezimenduko ohiko errezetak moldatzea** haiek beganoentzat egokiak izateko (entsaladak %100 begetalak (arrautzarik, maionesarik, hegalaburrik, etab.ik gabe) barazki-aukera zabalarekin. Pasta barazkiekin. Arrozak barazkiekin. etab. etab.). Gakoa ordezkatzeta da, kendu orde. Beti errezetan ordezkatzeta; ez jada prestatutako janariko ontzian, ez jada prestatutako edo zerbitzatutako platerean (Gogoratu: animalia edo animalia-jatorriko deribatua eta osagai begetala ontzi berean prestatuta edo zerbitzatuta izandako janaririk inoiz ez eskaintzea begano bati):

a) **Osagai ez-begetalak errezetan bere «ordezko» begetalengatik ordezkatzu** (adibidez, animalia jatorrizko txorizoa, txorizo begetalagatik ordezkatzeta, edo animalia-gazta gazta begetalagatik, edo animalia hanburgesa hanburgesa begetalagatik, etab.)

b) **Osagai ez-begetalak errezetan beste barazki batzuegatik ordezkatzu, edo jada eramaten dituztenak gehiago gehitzea** (adibidez, pizza bateko animalia-osagaiak beste barazki batzuegatik ordezkatzeta)

c) **Osagai ez-begetalak kenduz** (adibidez, aukerarik errazena animalia-gazta barazki-pizza batean ez jartzea izango litzateke, baina gutxien baloratutako aukera izango litzateke ere. Eta logikoki osagaiengatik kobratzen bada, edo gehigarria kobratzen bada osagai gehiago gehitzeagatik, edo ordezko begetalengatik, orduan kasu honetan osagai gutxiago eramaterakoan gutxiago kobratu beharko litzateke ere)

Ez erabili abere-koipea janaria prestatzeko: Gurinik, arrain olio, txerriko edo antzeko koipe/gantzik. Olio begetalak erabili beti.

Arrautzaz arrautza-irinetan pasatu orde, tenpura irina urarekin erabili (kontuz tenpurarako prestakin batzuekin, arrautza edo esne hautsak eramaten baitute, eta batzuek gatz kantitate esajeratua ere)

Oinarriko jaki-toki bat izatea oso komenigarria da. Fondo edo barazkietako salda oinarria, animalia edo animalia-jatorriko deribaturik gabe, egitea. Errez montatzeko entsalada aukerak izatea.

Elikagaiak establezimenduan prestatu orde haiek jada prestatuta erostea erabakitzen bada (adib.: prozesatutako elikagaiak: hanburgesa begetalak, saltxitxa begetalak, ogia, etab.; saltsak: maionesa, ketchup, etab.), **garrantzitsua da beraien osagai guztiak ezagutzea eta egiaztatzea, eta noski animaliak edo animalia-jatorriko deribatuak eramaten badituzte haiek bezeria beganoari ez eskaintzea** («Begetala» bezala bere honelako produktuak etiketatzen duten enpresak daude baina beganoentzat egokiak ez dira animalia-deribatuak eramaten dituztelako. Normalean, beganoentzat egokiak diren honelako produktuek zigilu edo marka egiaztatzailea eramaten dute). Zailtasun berezia du kodeekin erakusten diren gehigarriak identifikatzea, beraz hona hemen **beganoentzat egokiak ez diren animalia-jatorrizko gehigarrien** kodeen zerrenda bat [+].

– Beganoentzat egokiak diren eta ez diren **Osagaien eta substantzien** zerrenda osoa, [hemen](#).

– Beganoentzat egokiak diren eta ez diren **Elikagai gehigarrien** zerrenda osoa, [hemen](#).

Ahal den neurrian, bere janariaren osagaiak bezeroa berak aukeratzea ideia ona dirudi (buffet entsaladak, aukeratzeko osagaiekin hamburgesa eta pizza, etab.), eta horrela denok pozik. Baita ere, entsaladak norberak apailatzea nahi duen bezala.

Populazio orokorarentzat diren nutrizio-aholkuak, osagai batzuen osasungarri erabilerari buruzkoak, elikadura begetalerako ere badira (gatzaren erabilerari, gehitutako azukreak, etab.). Halaber, elikadura-segurtasun arauak eta elikagaien erabilerako, manipulazioko, prestaketako, etab.eko aholku osasungarriak, elikadura %100 begetalerako ere aplikatzen dira.

Janaria zerbitzatzen den unean:



Aukera beganoak eskaintzen badira, sukaldean prest egon behar dute menuko gainerako aukera ez-beganoekin batera zerbitzatzeko, eta, beraz, zerbitzatu egin behar zaie mahaikide beganoei eta laguntzaileei aldi berean, besteek nola jaten duten begiratzen utzi gabe janaria prestatzen duten bitartean, eta gainerakoek ia amaitu dutenean zerbitzatu gabe.



Pintxoak eskaintzen badira, pintxo %100 begetal batzuk beti izatea (gutxienez, bat), eta amaitzen direnean gehiago egitea edo berritza (ez itxaron, pintxo %100 begetalik ezean, gainerako pintxoak jan dezaten; begano batek ez du jango egokiak ez diren beste pintxorik)

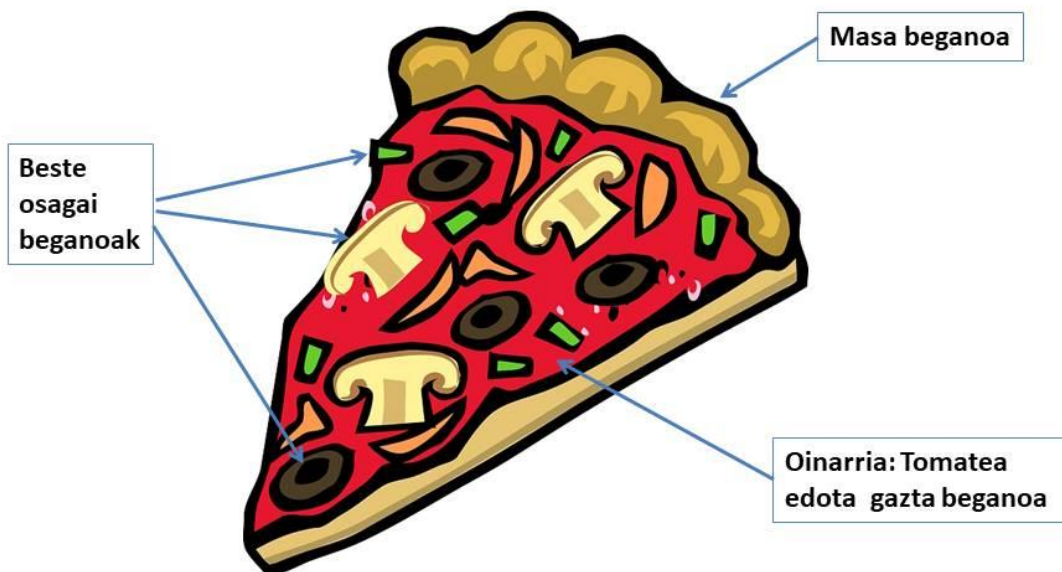
Beganoentzat egokia den ogia erabiltzea (ikusi "ogia" atala)

Beganoentzat egokiak diren barrako pintxoak markatzea era argian eta errazki identifikagarrian, baina ez aldendu beste pintxoetatik soilik bezeria-mota baterako balira bezala. Ohiko bezeroek eta/edo beganoa ez direnek ere onura atera diezaiekete, eta establezimenduari ere errentagarriagoa izango litzaioke.

Pintxoak karteltxo batekin identifikatzea ideia ona da, eta alergenok, osagaiak, etab. esateaz gain, legenda bat sartzea oso gomendagarria izango litzateke ("%100 begetala", "beganoa", edo "beganoentzat egokia") horrela dagokienetan, eta honela bezeriak aukera posibleak bizkor identifikatu ahal ditzala. Horrela saihesten da ere bezeriak personalari pintxo bakoitzaz edo produktu bakoitzaz galdetu behar izatea etengabe, horrek langileei dakarkien denbora eta produktibitatea galtzearekin.

OSTALARITZA. PRESTAKUNTZA-FITXAK

Pizza begano(*) bat osatzen duten elementuak



Pizza osatzen duten elementuetako **BAT beganoa ez bada, pizza hori EZ DA beganoa, eta EZ DA «begano» gisa etiketatu BEHAR.**

(*) "Beganoa". Definizioa: "Gizakiaren aldetik, ez-giza animalien esplotazioaren aurkako printzipio etikoa". Produktu eta zerbitzuei aplikatuta, honako hau esan nahi du: "animalien esplotaziorik gabe", hau da, animalia-jatorriko osagirik gabe, eta horiek egiteko edo emateko ez da animaliarik edo eratorririk erabili.

Gutxienez pizza %100 begetal bat aukeran izatea erraza da, gazta arrunta ordezkatzuz beste gazta begetal batekin (orain aukera pila daude merkatuan) barazki multzo baten gainean. Gazta begetalik ez izatekotan, hura ordezkatzeko Oliba Olio Birgina Extra batekin edo barazki gehiagoekin.

Animali-jatorri «osagirik» eramaten ez duen pizzako masa erabili (ikus "ogia" atala)

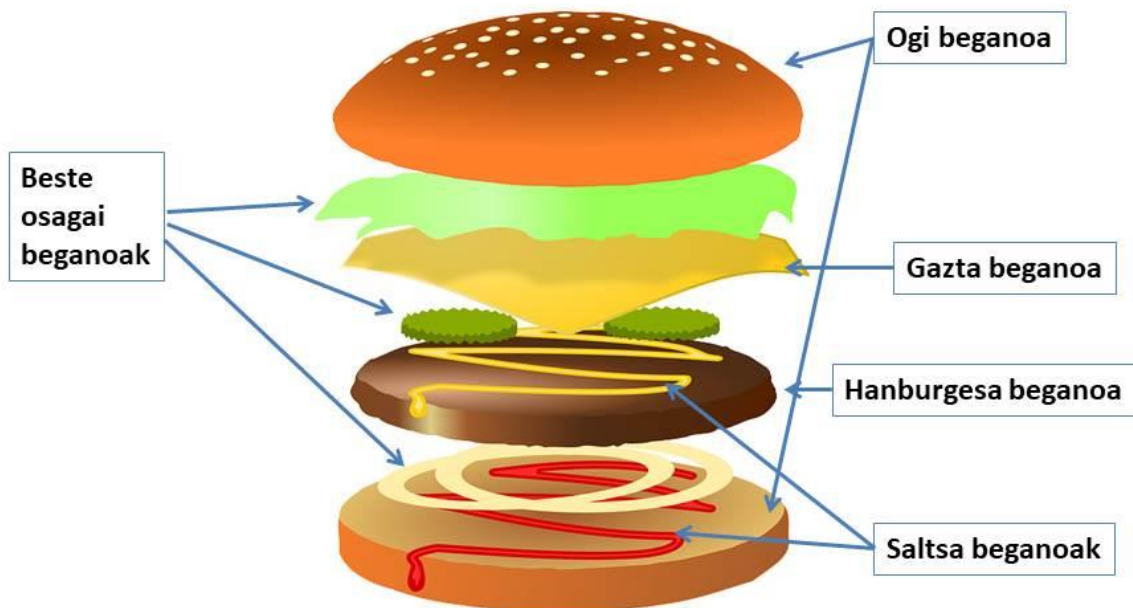
PASTA

Garrantzitsua da EZ erabiltzea arrautza, esne-hautsa edo beste animalia-jatorri «osagai» batzuekin egindako edo indartutako pastarik (edozein formatoan).



OSTALARITZA. PRESTAKUNTZA-FITXAK

Hanburgesa begano(*) bat osatzen duten elementuak



Hanburgesa osatzen duten elementuetako BAT beganoa ez bada, hanburgesa hori EZ DA beganoa, eta EZ DA «begano» gisa etiketatu BEHAR.

(*) "Beganoa". Definizioa: "Gizakiaren aldetik, ez-giza animalien esplotazioaren aurkako printzipio etikoa". Produktu eta zerbitzuei aplikatuta, honako hau esan nahi du: "animalien esplotaziorik gabe", hau da, animalia-jatorriko osagairik gabe, eta horiek egiteko edo emateko ez da animaliarik edo eratorririk erabili.

Hanburgesak eskaintzen badira, **eskura izan beti hanburgesa-medailoiak %100 begetalak** (batzuk frigoan gordetzen dira eta beste batzuk izoztuta saltzen dira, eta, beraz, luzaroan irauten dute), beste elikagai eta saltsa %100 begetalekin zerbitzatuta, eta animalia-jatorriko «osagairik» ez daraman ogi batekin (ikus "ogia"). **Garrantzitsua da medailoiak animalia-jatorriko beste hanburgesa batzuekin batera ez frijitzea, ezta olio berean ere.**

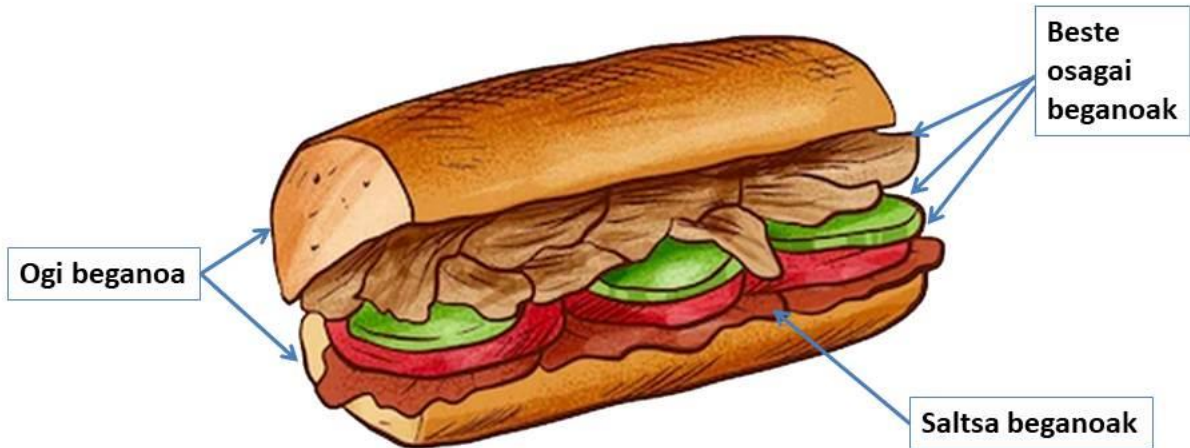
Nahiz eta ez den derrigorrezkoa, gehituz gero, **saltsa eta gazta beganoak izan behar dira** (ez begetarianoak). Gazta tipikoak xerratan egindako gaztak dira, baina aberatsagoak eta osasungarriagoak dira fruitu lehor hartituenak.

Hanburgesen medailoiak etxeok izan daitezke (establezimendu berean eginak) edo merkatuan jada eginak. Azken kasu horretan, arreta berezia jarri behar da osagaien zerrendarekin; izan ere, marka batzuetako «begetala» gisa etiketatutako hanburgesak ez dira beganoentzat egokiak, barazkijaleentzat baizik (arrautza edo esnekiren bat daramatelako, etab.). Zigilu beganoa daramatela egiaztatu.

Errentagarriagoa da hanburgesa beganoak izatea hanburgesa begetarianoak baino, beganoentzat zein barazkijaleentzat egokiak direlako.

OSTALARITZA. PRESTAKUNTZA-FITXAK

Ogitarteko begano(*) bat osatzen duten elementuak



Ogitartekoa osatzen duten elementuetako BAT beganoa ez bada, ogitarteko hori EZ DA beganoa, eta EZ DA «begano» gisa etiketatu BEHAR.

(*) "Beganoa". Definizioa: "Gizakiaren aldetik, ez-giza animalien esplotazioaren aurkako printzipio etikoa". Produktu eta zerbitzuei aplikatuta, honako hau esan nahi du: "animalien esplotaziorik gabe", hau da, animalia-jatorriko osagairik gabe, eta horiek egiteko edo emateko ez da animaliarik edo eratorririk erabili.

- Edukia: Osagai begetalekin soilik prestatzeko oso errazak.
- Ogiari buruz, ikusi "ogia" atala
- Oso kontuan izan ogitartekoa, sandwich-a, pintxoa, etab.-ekoak "begetala" bezala etiketatzeak, %100 begetal izatea esan nahi duela.

SALTSAK

Erabili beti saltsak %100 begetalak (beganoak, ez begetarianoak). Gaur egun, beganoentzat egokiak diren hamaika saltsa begano daude, askotariko zaporeak dituztenak (zalantzarik izanez gero, zigilu beganoa daramatela egiaztatu behar da). Etxekoak ere egin daitezke, animalia-jatorriko osagairik ez sartzeko kontuan edukita.





Esne beganoak, noski. Esne beganoren bat beti izatea. Merkeenak ez dira onenak beti (ezta garestienak ere). Egun merkatuan esne begano desberdin pila daude, bakoitza bere zapore eta nutrizio-konposizioarekin. Batzuk dastatzea gomendagarria da gero produktu on bat bezeriaren gustura aukeratzeko eta eskaintzeko.

Edo askoz hobeto, beste platerekin edo postreekin egiten den bezala, establezimendu berean zuek egindako **etxeko esne beganoa eskain dezakezue**, oso erraza da egitea (informazio asko dago Interneten horri buruz) eta askoz merkeagoa, eta etekin handiagoa aterako diozuen (esnea bera prestatzeaz gain, erabilitako mamia beste errezeta batzuk prestatzeko berrerabiltzen da).

Ez da behar esne-aukera handia izatea. **Bat izatea ondo dago, baina hobeto egongo litzateke aukeratzeko batzuk izatea.** Gaur egun esne beganoen eskeintza zabala dago merkatuan, eta antzeko prezioetara animalia-jatorrikoekin konparatuz. Aukerak gomendagarrienak ostalaritzarako honako hauek izango lirateke, lehenik glutenik gabeko, sojarik gabeko eta fruitu lehorrik gabeko esneak (Adibidez, arrozeko, koko, e.a.-eko esnea) haiekin bezeria potentzial handiagoari ailegatzen delako (begano, begetariano, zeliako eta intolerante glutenari, laktosari alergikoak edo intoleranteak, fruitu lehorrei edo sojari alergikoak, etab.); bigarrena, beste esne beganoak (soja, olo, arbendolak, hurrak, e.a.) une horretan nahi denaren arabera (elikagarriagoak, zapore desberdinak, alergenoak saihestea, e.a.)

Laktosarik gabeko esneak (gaingabetutakoak bezala) animalia-jatorriko esnea izaten jarraitzen du, eta beraz EZ da beganoentzat egokia.



Ogia, oinarrizko ogia izatea (ogia soilik irina, ura, gatza eta legamia da), edo zerealekin, haziekin, fruitu lehorrekin, edo espezia begetalekin gehitutakoa. **Ogi hauek BAI dira beganoentzat egokiak.**

Modan dauden ogiak arrautza, gurina, esnea, esne-gazura, kaseina, gelatina, erregina-jelea, ezta, edo gehitutako beste animalia-jatorrizko «osagai» batzuk eramaten dutenak **EZ DIRA BEGANOENTZAT EGOKIAK.** [+]. **Irizpide hau aplikatzen da ere pizzaren masari, enpanadei, hostoreei, eta osagai horiek edo beste animalia-jatorrizko «osagai» batzuk eramaten dituzten antzekoei.**

Ogiaren osagaiak jakitea beste elikagaien bezain garrantzitsua da.

Ogia (jateko, burger baterako, ogitarteko baterako, etab.,erako bada ere) **animalia-jatorriko gurinarekin, gaztarekin edo maionesarekin EZ igurtzea.** Ezta animalia-jatorriko osagaien bat duten saltsekin ere. Xehetasun horrengatik soilik produktu hori jada ez da beganoentzat egokia. Horrela nahi izanez gero badaude gurin/margarinak, gaztak eta maionesa begetalak aukeran merkatuan, guztientzat egokiak.

Ez gorritu enpanada, enpanadilla eta antzeko masak, arrautzarekin edo gurinarekin. Horren orde, oliba-olioa edo beste landare-olio bat erabili. **Ez erabili** animalia-koiperik masan.

GAZTA BEGANOAK



planetavegano.com-ren argazkia

Eskaintzen edo erabiltzen den gaztak, jakina, beganoa izan behar du (ez begetarianoa). Gaur egun gazta begano mota eta marka ugari daude. Baina, oro har, bi motatan bana daitezke:

- Hartzituak eta/edo onduak (fruitu lehorrez eginak), aberatsagoak eta osasungarriagoak, eta dastatze-tauletan aurkezteko aproposak,
- Hartzitu gabeak (kokoz edo gantz saturatuz eginak). Xerratan, arraspatuetan eta abarretan gehiago erabiltzen dira, beste prestakin batzuen osagai gisa (hanburgesak, pizzak, gratinatuak, eta abar).

EDARIAK



Alkoholodunak. **KONTUZ!** Oraindik ardo, garagardo eta abarren marka asko ez dira beganoentzat egokiak, baina gero eta gehiago egiten dira animalia-deribaturik gabe (klarifikazio prozeduran) eta dagoeneko "beganoentzat egokia" bezala etiketatzen dituzte. Graduazio alkoholiko gehiagoko edariak baita ere («Baileys») antzekoa, etab.).

Alkoholodun edari bat beganoentzat egokia den edo ez jakiteko helbide honetan kontsultatu ahal da: [Bernivore](#)

Alkohol gabekoak. Ura, zukuak, animalia-esne gabeko irabiakiak, infusioak, smoothiak, kombutxa, ur-kefir, etab.

DEKORAZIOA



Establezimenduaren xehetasun estetikoak: aurrealdea, erakusleihoa, lokalaren barruko apainketa, altzariak, etb. **animali-jatorriko materialik ez dezatela eraman zaintzea.** Dena da garrantzitsua!

Lokal bat animalia hilotzen (paretetan disekatutako animaliak), hilotzetako zatien (urdaiazpikoak esekiz, animaliak barran, argazkiak, etab.) arrandia eginez, haragi frijituaren usain biziak, etab., **bezeria beganoa nekez erakarriko du, nahiz eta haientzat aukerak izan.**

Ez du sartzeko gogorik ematen, ezta ere, aulkiak, eserlekuak, besaulkiak, hormak, e.a. animalia-larruazalaz (larruz, e.a.) estalita daudela ikustea, ezta ehunak (mahai-zapiak, ahozapiak, errezelak, e.a.) animalia-jatorrikoak direla edo animalia-jatorriko osagaiak dituztela ikustea (artilea, zeta, e.a.).

BESTE ZERBITZUAK



Eskuak gutxienez jan baino aurretik garbitzea higiene-araua denez gero, **bainugelako xaboiak animalia-jatorrizko substantzirik ez eramatea eskertzekoa izango litzateke**, baita komuneko eskuoihalak eta gainerako objektuak ere, bezeria-mota guztientzat egokia izateko.



- **Ez nahasi «Beganoa» «Begetarianoa»rekin.** Bi kontzeptuak argi izan. Kontuan hartu aukerak beganoak bietarako egokiak direla, aukera begetarianoak ez dira beganoentzat egokiak ordea, **horregatik aukerak beganoak prestatuz bezeria gehiagori iristen da.**
- **“Begetala” hitza zuzenki erabiltzea.** “Begetala” hitzaren erabilera txar honek, begetala eta animalia zer den ezjakintasun bat aditzera emateaz gain, begano eta begetarianoenganazko iruzurreko sailaldi bat bezala hartzeagatik oso gaizki ikusita dago, eta beraz mesfidantza eta establezimendurako irudi txarra sarrarazten du. Bestalde, publizitate engainagarrian erori daiteke (jakitera ematen denarekin desberdina den zerbaít eskaintzerakoan, adibidez, «begetal» bezala eskaintzea animaliak edo animalien deribatuak eramaten dituen zerbaít), iruzurrean, beraz, erreklamazio bat egon liteke.
- **Beganoentzat egokiak diren aukeren eskaintza bezeria beganoei soilik ez mugatzea.** Bezeria ez-beganoak ere aukera horiei etekina atera ahal izateko aukerak (karta/menua edo barrako aukerak) begi bistan izatea (probatzeagatik, osasunagatik, beste edozein intereseagatik, ... bada ere), eta beraz aukera horiei irteera handiagoa ematea.
- **Ez da ondo ikusten animalia-jatorri «osagaiak» bere «baliokide» begetalekin ordezkatzegatik gehigarria kobratzea,** gutxienez kantidad txikiak edo antzeko prezioko lehengaiak hitz egiten dugunean (adibidez, kafe-ebaki bat ateratzerakoan behi-esnearen ordezkari esne begetal pixka bat erabiltzeagatik gehigarria kobratzea).

- Geroz eta familia eta talde gehiago daude pertsona begano batekin edo gehiagokin osatuta, intolerantziak duten pertsonekin edota elikadura %100 begetala nahiago dutenekin, beraz **aipaturiko pertsonentzat egokiak diren aukera nahikoak edukiz gero, pertsona beganoak ez soilik erakarriko dituzu, baizik eta bere lagunak ere**. Janari-talde batean, establezimendu horretan jan ezin duen begano bakar batek egotearekin, litekeena da taldea ere ez jatea bertan eta beste toki batera joatea. Beganoentzat egokiak diren aukerak izatea desberdintasuna markatuko du.
- **Menu duinak edo aukera duinak zerbitzatu (kalitatea eta kantitatea), lokalaren kategoriarekin bat eta gutxienez mahaikide/lagun ez-beganoen janariko maila berekoa. Hobe eta zintzoagoa da beganoentzat egokiak diren aukerarik ez dagoela esatea, baietz esatea eta bat-batean edozer gaizki egitea baino**. Bezero bat irabazteko asmoarekin egiten bada, litekeena galtzea da, kritika txarrei eta/edo kexei aurre egin beharra, eta luzarora bezero potentzial gehiago galtzea. Ez da onargarria edozer zerbitzatzea eta beganoentzat egokia dela esatea. Adarjotze eta iruzur bezala hartuko zen. (Adibidez, txampi-poto bat irekitzea besterik ez, patata frijitu, uraza eta tomatearekin zerbitzatu, eta hori menu beganoa dela esatea, eta hura gainera kobratu establezimenduan eskaintzen den menua izango balitz bezala. Eta noski, erabat onartezina da bezero begano bezala aurrerapen nahikoarekin erreserba bat eginez honako antzeko gauzak gertatzea).
- **Ez da onargarria, ezta ere**, aukera beganoak badituztela iragartzea eta karta/menuan ez sartzea (kartatik kanpo eskaintzea, alergenoei buruzko informazio egokirik gabe, etab.), edo jateko esertzen zarenean, aukera bakarra dagoela esatea, edo antelazio egunekin enkargatu behar izatea, edo oinarritzko aukerak zerbitzatzea, gainerako aukera ez-beganoak baino kalitate apalagoak direnak (adibidez, menu beganoa edo aukera beganoak dituen publizitatea egitea, eta horiek izatea tomate eta letxuga entsalada bat, pasta tomatearekin, eta postrea, fruta, aukera ez-beganoak landuagoak eta askotarikoagoak diren bitartean, kartako/menuko zenbait orrialde betez.).
- **Eta alderantziz, bezeria beganoak asko eskertuko du, establezimenduko pertsonalaren esfortzua eta ahalegina, beganoentzat aukerak izan gabe, menu on bat edo aukera on batzuk mimoarekin eta era onean prestatzen dutenean**. Kasu hauetan ideia ona da aukera posibleei buruz edo gustuei buruz galdetzea bezeriari, sukaldariak jakin dezan zer prestatu laguntzeko.

3. Aholku orokorrak, bai JATETXEETARAKO, bai OSTATURAKO



Bai ostatu-eremuan, bai sukaldaritza-eremuan, **gomendagarria** da **ondorengo hornitzaileekin lan egitea**:

- **Prestatuta eta informatuta egon behar dutenak, eta ezagutzen dutenak "beganismoa" eta "beganoa" terminoen benetako esanahia eta horrek zer esan nahi duen.**
- **%100 landareen eta animalien esplotaziorik gabeko elikaduran eguneratuta egotea.**
- **Animalia-jatorriko osagairik gabeko eta animalia-esplotaziorik gabeko ostalaritzako materialetan eguneratuta egotea.**

Horrela, produktu berrietan, sektoreko joeretan eta abarretan aholkuak eman ahal izango dizkizute, eta, gainera, oso kalitate oneko produktuak eman ahal izango dizkizute.

Ez gutxietsi kalitatea; izan ere, bezero beganoek (bezero ez-beganoek bezala) negatiboki baloratuko dituzte kalitate txarreko aukera batzuk (aztertzen ari garen kasuan, beganoak).

Gainera, produktu, zerbitzu edo instalazio ekologikoak izatea, km0, eta abar, baloratzen diren plusak dira.



Beganoentzat aukerak izateak, ezertako ez du balio inork ez badaki.

- **Beganoentzat egokiak diren aukeren berri ondo iragarri.** Establezimenduko kanpokoan nabarmendu (sarrerako atean, leihoan, kanpoko oholan, etab. Barnean jartzen bada soilik, kanpotik ez da ikusten, eta ez du jendea gonbidatzen sartzera),
- **Gida espezializatuekin harremanetan jarri zure aukerak ezagutarazteko eta euren gidetan sartzeko. Komunikabideetan eta aldizkari espezializatuetan iragar zaitez.**
- **Iragar ezazu zure web gunen eta Sare Sozialetan,** eta zure audientzia begano potentzialerako baliozko edukiak partekatu.
- **Komunika zaitez beganoen talde lokalekin, edo elikadura-mota hau aukeratzen duten taldeekin, etab. Elkar eragin ezazu zure bezeria beganoarekin.** Ezagutu zure bezeria, bere gustuak ezagutu, etab. Denbora pasatu ahala eta zure publikoa geroz eta gehiago ezagutzen duzun bitartean, zure bezeroen gustuei eta beharrei zuzendutako produktu eta zerbitzu berriak sartzeko joan ahal izango duzu.
- **Web-orri bat izatea ezinbestekoa da,** zure online aurkezpen-gutuna da, eta sartzeko duzun informazioa zurea eta iraunkorra da (ez SS.SS.n bezala, argitaratutakoa aldi baterakoa da eta ez duzu horren kontrolik). **Egunera ezazu webgunea eta eskaintzen dituzun aukerei buruzko informazioa.**

Beganoentzat egokia den elikadura edota ostaturik eskaintzen EZ duten establezimenduak bere merkaturatik mugatzen ari dira.

Informazio gehiago, hemen :

HITZEN HIZTEGIA / ZERRENDA

OSTALARITZARAKO GIDA PRAKTIKOA (II)

**OSTALARITZARAKO "HORECA" GIDA BEGANOA
(gazteleraz)**

**BEGANOENTZAT EGOKIAK ETA EZ-EGOKIAK DIREN
OSAGAIK**

**BEGANOENTZAT EGOKIAK ETA EZ-EGOKIAK DIREN
GEHIGARRIAK**

