

Elikatzeko gida osasuntsua,  
bidezkoa eta iraunkorra  
*baserritar begirada batetik*



# Aurkibidea

Sarrera eta testuingurua	3
Elikaduraren inguruko mitoak desegiten eta ikuspegia zabaltzen	8
Hobeto elikatzeo irizpideak	12
Sasoian sasoiko produktuak	20

*Idazketa, hitzen ereintza eta joskera*

**Euskal Herriko Nekazarien Elkartasuna (EHNE-Bizkaia)**

*Diseinua eta inprimaketa*

**Diseinu eta Komunikazioa Aulesti SL (Ibegrafik)**

**Euskal Herria 2024**

*Informazioa gehiago web orrialdean*

**[www.ehnebizkaia.eus](http://www.ehnebizkaia.eus)**

*Lan honek Creative Commons Aitortu (by) lizentzia du. Baldin eta egilea aitortzen bada, baimenduta dago lana ustiatzea, merkataritza helburuekin ere, eta horretatik beste lan batzuk eratorzea eta banatzea, inolako murrizketa gehigarririk gabe.*

*Finantzatzailea:* **Lankidetzarako eta Elkartasunerako Euskal Agentzia**



# Sarrera eta testuingurua

Gizarte bezala, oinarrizkoa den giza-jarduera baten gaineko burujabetza, kontzientzia eta kontrola galdu dugu; hain zuzen, modu osasungarri eta iraunkor batean elikatzeaz ari gara. Izan ere, elikadura osasungarri eta seguru bat izateko eskubidea funtsezko eskubidea da.

Duela 50 urte inguru, tokiko eta eskualdeko elikadura-sistemen bitartez elikatzen ginen, gertuko produktuak hartzen genituen, sasoiko elikagaiak identifikatzeko gai ginen eta belaunaldiz belaunaldi irakatsitako elikadura-kultura bat zegoen. Batez ere emakumeen artean, hau da, amamen, izekoen eta amen artean transmititutako kultura zen. Baina etxeko janarian oinarritutako sukaldeko tradizio hura galdu dugu pixkanaka, ezin izan baititugu haren erritmoak gure bizitza eta lan erritmoetara "moldatu". Beraz, antza denez,

gure burua elikatzea tramite hutsa bilakatu da, gainontzeko kontuekin jarraitzeko egin beharreko tramitea. Gainera, ez dugu eginkizun hori etxe barruan birbanatzea lortu; hau da, emakumeen eginkizun eksklusiboa ez izatea.

Gaur egun, banatzaile handien eskuetan dago mundu mailako elikadura, eta haiek ekoizpen-sistema intentsibo eta industrial inposatzen digute. Horren bitartez, bioaniztasunarekin amaitzeaz gain, lurrak bereganatzen dituzte, kutsadura eragiten dute eta elika-



gaien ekoizleak esklabo bihurtzen dituzte. Izan ere, ekoizleak labore bakarra produzitzera behartuta ikusten dute beren burua, eta modu eutsiezinean; hau da, ekoizpen kostuak ere betetzen ez dituen prezioan, eta kantitatea kalitatearen gaintik jarriz. Beste alde batetik, banatzaile handiek produktu-aniztasun faltasua eskaintzen dute beren merkataritza-zentro handietan; baina, egitan, sasielikagai horietako gehienek lehengai berdinak erabiltzen dituzte. Lehengai horiek munduko hainbat lekutatik ateratzen dituzte eta horiek eskuratzeko, gainera, lurrak bereganatzen dituzte, bertako komunitateak kanporatzen dituzte eta tokiko merkatuekin amaitzen dute. Horixe da, esate baterako, Hego Amerikako sojaren monolaborantzarekin gertatzen ari dena. Soja hura, gero, soja-lezitina bihurtzen dute, eta jateko ehunka produktutan sartzen dute. Antzeko adibideak dira AEB etan produzitutako arto-almidoia, Indonesiako palma-olioa, azukreak, irinak, eta abar.

Izan ere, hura da lehengaiak (ez elikagaiak) alde batetik bestera mugitzen dituen eta lehengai horiekin madalenak zein kaneloiak egiten dituen elikadura-sistema global horren oinarria. Elikagaien enpresa multinazionalak jaten ematen diete merkatuei, baina ez pertsoneri. Hala, elikagaiak beste salerosgai bat dira, arropa, zapatak edo beste edozein gauza bezala.

Espainiako Estatuan produzitzen diren barazkiak eta frutak Europako iparraldera doaz, bertan gehiago ordaintzen baitute; eta, hemen, gurean, Hegoaldeko beste herrialde batzuetatik inportatutakoak hartzen ditu-



gu. Eta gauza bera gertatzen da herrialde guztietan. Urte gutxitan, munduko edozein lekutan modu industrialean eta gizarte eta ingurumen irizpiderik gabe ekoizitako produktuak kontsumitzera igaro gara. Sistema horrek, bada, elikadurarekin espekulatzen du eta urtean milaka tona elikagai xahutzen ditu ziklo amaieran. Bitartean, elikagai horietako askoren jatorrizko herrialdeetan, gero eta elikadura segurtasun gutxiago dago eta baserritarrak pobretu egiten dira.

Beste alde batetik, eta modu interesatuan, ondo elikatzea garestiagoa delako ideia sortu da. Ideia horren arabera, gure gizarteko klaserik altuenek bakarrik lor ditzakete elikagai osasungarriak, eta gainontzekoek oso kalitate eskaseko elikagai ultraprozesatuak hartzen dituzte, hau da, zabor-jana.

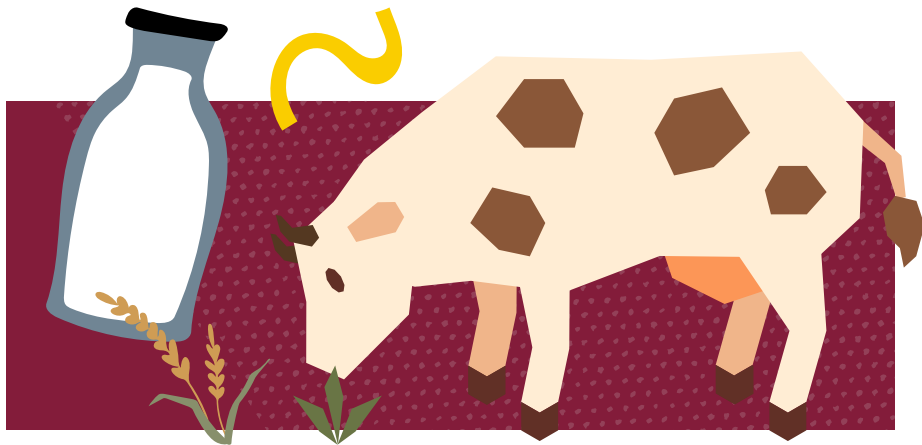
Ondorioz, Espainiako Estatuan, esate baterako, haurren obesitate-indize munduko altuenetakoa da. Horregatik, aldarrikatu egiten dugu ondo elikatzea ezin dela garestiagoa izan. Esate baterako, azokan saltzen dituzten barazkiak supermerkatuan baino merkeago daude. Gainera, zabor-jana erosten dugunean, aurretzen ari garela pentsatzen badugu ere, ez dugu txarto elikatzearen benetako kostua eta kostu globala kalkulatu, hau da, pertsonen eta familien osasunerako eta planetarako duen benetako kostua. Kontuak ez dira ateratzen horrelako janariaren ingurumen eta gizarte inpaktua kontuan hartzen badugu.

Elikadura erosahalmenaren araberako prozesu indibiduala delako ideia hegemonikoari aurre egin behar diogu, eredu horren inplikazio globala baloratu ahal izateko. Izan ere, elikadura-sistema globalek inposatutako eredu horrek pertsona ororen oinarritzko eskubideak urratzen ditu.

Beraz, gure elikadurari eta gure osasunari ematen diogun denbora kantitateaz eta kalitateaz jabetu behar dugu, hura oso garrantzitsua baita gure ongizaterako eta osasunerako. Elikadura gaur egun den "tramite" horrek esanahi eta ondorio ugari ditu, maila indibidual zein kolektiboan. Zer elikagai kontsumitzen ditugun, non erosten ditugun edo nola prestatzen ditugun bezalako erabakiek, gure osasunean eta ekonomian ez ezik, besteengan eta ingurunean ere eragiten dute.

Gero eta gehiago konturatzen gara, adibidez, gure herrialdeetako pobrezia energetikoak gora egin duela, baina agian ez dugu hain erraz ikusten biztanle talde askori eragiten dien elikadura pobrezia. Sistema kapitalista basati batean bizi gara, eta horrek kontsumoa eta merkatu askea erabiltzen ditu estortsio egiteko tresna gisa. Izan ere, modu konpulsiboan eta neurrigabean kontsumitzera behartzen gaitu, eta behar berriak sortzen dizkigu, nahiz eta gu horietaz ez jabetu.

Eta elikadurarekin gauza bera gertatzen da. Benetakoak ez diren beharrak sortu dizkigute, eta banatzaile handien eskuetan utzi dugu gure elikaduraren kontrola. Zabor-janak menpekotasuna eragiten digu, besteak beste, glutamatoa bezalako zapore-indartzaileen, gehigarrien edo azukreen ondorioz. Horiek gure burmuina engainatzen dute eta gero eta zabor gehiago hartzera eramaten gaituzte.



Horregatik guztiagatik, EHNE-Bizkaian urteak daramatzagu elikadura-eredu osasungarriago eta iraunkorrago baten alde lan egiten. Prezio bidezkoak aldarrikatzen ditugu ekoizleentzat zein kontsumitzaileentzat, eta gertu erostearen alde agertzen gara, hau da, merkatuetan, dendetan eta kontsumo talde eta kooperatibetan. Baserritarrek elikatutako gizarte bat nahi dugu, ez bi edo hiru makro-industrien menpe dagoena. Horretarako, sektorean gazte gehiago sartu behar dira; sektorea gero eta zahartuagoa dagoelako eta ez baitago erreleborik. Beraz, ezinbestekoa da lurra eskuratzeko aukera ematea; eta, batez ere, politika publikoak eta kontsumitzaileen konpromisoa behar dugu bide horretan aurrera egin ahal izateko.

Kontsumitzaileen eta ekoizleen arteko harremana berreskuratzeaz ari gara, eta, horretarako, ulertu behar dugu herriko merkatura edo harategira joatean edo kontsumo-talde batean sartzean sare bat sortzen dela bien artean. Horrek, gure elikadura hobetzeaz gain, baserriko nekazaritza desagertzea ekiditen du eta hiriaren eta baserriaren arteko distantzia hausten du, gure lurraldeekiko eta bizitzarekiko lotura eta sustraitzea mantenduz.

Gida honen bitartez elikadurari buruz hitz egin nahi dugu, egunerokoan elikagaien ekoizle izateak ematen digun esperientziatik eta praktikatik. Izan ere, lurra, abereak eta pertsonak zaintzen ditugu, eta, batez ere, oinarrizkoa den elikadura eskubidea eta gure herrien elikadura burujabetza berreskuratzeko borrokatzen gara. Halaber, gidak honako hauek ulertzen hasteko lehen urrats bat izan nahi du: nola ekoizten dira hartzen ditugun elikagaiak; nola berreskuratuko ditugu, kontsumitzaile bezala, elikadura osasungarria eta iraunkorra izateko eskubidea, gozamina eta kontzientzia; eta nola lortu guzti hori gure ingurunea eta planeta zainduz.

Hala, elikagaien ekoizpenari eta banaketari buruz erabakitzeke ahalmena berreskuratuko dugu, inposatzen dizkiguten eguneroko kontsumo ohiturak kontuan hartuz.

# Elikaduraren inguruko mitoak desegiten eta ikuspegia zabaltzen

Gure elikaduraz arduratzen garenoi mezu asko heltzen zaizkigu etengabe dieta naturalei edo miraritsuei, superelikagaiei eta abarrari buruz. Horiek nutrizio-ikuspegi zorrotz bat dute beti, eta ez dituzte kontuan hartzen letxuga bat edo ogi xerra bat organismoan sartu baino lehen ezagutu behar ditugun beste faktore eta dimentsio batzuk.

Elikadura osasungarri eta iraunkor baten aldeko apustua ez da elikagai bakoitzaren nutrizio-ezaugarrien azterketa zientifikora mugatzen, hori baino konplexuagoa da.

Badakigu elikagai batzuk (edo, hobeto esanda, elikadura produktu batzuk) ez direla oso komenigarriak, baina ez dugu arreta elikagai jakin batzuetan zentratzeko tranpan erori nahi. Aitzitik, bai argitu dezakegu (eta, gure ustez, baloratu beharreko alderdi nagusia da) nola produzitu diren elikagai horiek.

Kontsumitzeko orduan, gure irizpidearen zati handi bat modan oinarritzen da, edota nekazaritzako industrien edo banatzaile handiek egiten dituzten ikerketetan oinarritutako eztabaidetan ere. Beraz, herritarrok eta kontsumitzaileok kontsumo-irizpide berriak sortu behar ditugu gure elikaduraren kontrola berreskuratzen hasteko.

Horren adibide dira arrautzak: horiek lehen ospe txarra zuten eta orain nutrizionista askok gomendatzen dituzte. Baina nabarmendu nahi dugu, arrautza horien kalitatea, nutrizionala eta soziala, produzitzeko moduaren arabera dela. Honako hauek funtsezko alderdiak dira: oiloen arraza, oiloen dentsitatea, aske dauden ala ez, mokokatzeko azalera duten

ala ez eta, batez ere, horien elikadura. Izan ere, elikaduraren arabera, arrautzaren kalitatea asko aldatzen da. Erreparatu behar diegu, halaber, normalean kontuan hartzen ez ditugun alderdi sozialei ere, hala nola ustiategi horretan lan egiten duten pertsonen lan baldintzei, edo arrautzek salmentagunera heltzeko egiten duten distantziari. Eta faktore horiek guztiak lagungarriak izango dira elikagai bat sozialki osasungarria eta iraunkorra den aztertzeko.

Berreskuratu beharreko beste ideia bat da elikadurak, aipatu berri ditugun alderdi globalak eta sozialak ez ezik, alderdi oso pertsonalak ere dituela. Beraz, ulertu behar dugu dena ez dela ona edo txarra mundu guztiarentzat. Bakoitzak berreskuratu behar du galdutako edo itzalitako sen hori, hain zuzen, ondo egiten diguten edo ondo egiten ez diguten gauzei buruz abisatzen digun instintua. Halaber, ulertu behar dugu gure elikadura-kultura mendeetan zehar eratu dela, gertuko eta sasoiko elikagaiak jan bitartez, eta hori bat-batean aldatu dela azken urteotan.

Ikusten ditugun arazoetako bat kontsumitzailearengana iristen den marken, izenen, izendapenen, ereduaren eta abarren oldea da. Gainera, informazio gehiegi dagoela eta baserrian gertatzen denarekiko konexioa galdu dugula kontuan hartzen badugu, ulergarria da elikatzeko modua aukeratzeko orduan nahasmena egotea eta irizpiderik ez egotea.

Marken saturazio horretaz gain, marketin basatik estrategiak aurkitzen ditugu nekazaritzako industrien eskutik. Hala, "etxekoa", "naturala" "amamarena", "bio" eta beste hainbat kontzeptu "lapurtu" dituzte modu industrial eta intentsiboan ekoiztutako produktuak saldu ahal izateko.

Eta horrekin batera, nekazari txiki eta ertain gehienek beren markak sortzen dituzte elikagaien merkatu globalean lehiatu ahal izateko. Izan ere, merkatu horretara sartzea oso zaila da, eta kontsumitzaileok kaos mental handia dugu gure elikagaiak aukeratzeko orduan.



Ariketa praktikoa egin dezakegu elikagaien marka eta ekoizteko modu hauetako zeintzuk diren hobekak identifikatzeko: etxekoa, ekologikoa, baserrikoa, tokikoa, 0 km, Jatorri Izena, Ziurtagiri Agroekologikoa... Ariketa horren emaitza, kasu gehienetan, araberakoa izango da. Izan ere, markaz harago begiratu beharko genuke, eta ikusi eredu bakoitzaren eta kasu bakoitzaren atzean zer dagoen, non egiten duten, nola egiten duten eta nork egiten duen. Baina gizarte gisa, kultura hori eta ingurunearekiko harreman hori galdu dugu, eta, maiz, elikagaiak ekoizten dugunoi ere kostatzen zaigu elikagai bakoitzaren atzean zer dagoen ulertzea.

“Markako” tomate bat erosten badugu kalitatea jaten ari garela uste dugu, baina, askotan, modu industrialean, substratu artifizialean eta energia gastu izugarriaz ekoiztutako produktuak dira. Horietan itxura lehenesten da, eta tamaina, kolore, forma eta dendan iraupen jakina ez duen elikagaiak ez du banaketa handirako balio. Arrazoi horregatik eta beste batzuegatik ere, oso zaila da baserriar txikien produktuak aurkitzea, bai supermerkatuetako apalategietan eta bai denda txikietan ere.

Mitoen eraginez elikagai jakin batzuk jateari uzteko ohitura orokortu da, kalte egiten digutelakoan. Esate baterako, esne osoa; eta haren ordeztasunak gabeko esnea edo esne gaingabetua hartzen dugu, hobe egingo digutelakoan, edo osasungarriagoak direlakoan. Antzeko zerbait gertatzen da irinekin. Gero eta pertsona gehiagok dute glutenarekiko sentikortasuna edo alergia, seguru asko irinak gero eta finduagoak direlako, hau da, ez direlako hain “naturalak”.

Orduan, zerk egiten digu kalte? Elikagai jakin batek (esneak edo irinak) edo hura ekoizteko moduak? Adibide hori kontuan hartuta, gero eta elikagai gehiagok egingo digute kalte. Baina elikagai horiek ekoizteko moduari buruz hausnartu beharrean, industria handia gu erreskatatzera dator, eta gure alergia, gaixotasun edo ahultasun horietara egokitutako produktuak eskaintzen dizkigu. Horregatik dira gero eta ugariagoak gure kolesterola eta glukosa mailak hobetzen edo gibela garbitzen laguntzen diguten botika-elikagaien iragarkiak.

Haragiarekin gertatzen ari dena beste adibide bat da. Eztabaida lasaia eta sakona egin beharko genuke hainbat alderdiri buruz: haragiaren kontsu-

moa, abeltzaintza iraunkorrak lurraldean duen gizarte eta ingurumen eginkizuna, eta elikaduraren kontsumoa gure elikadura behar berrietara egokitzea. Baina horren ordeztasun, haragi guztia deabrutzen dugu eta industriak, erantzun gisa, bere azken asmakizun aparta eskaintzen digu, alegia, ospe zalantzarik hainbat enpresak laborategian egindako haragi sintetikoa, haragia jan nahi ez duten pertsona horiei zuzenduta. Beste kasu batzuetan haragiaren “ordezko” produktu horiek beste lurralde batzuetatik datorren sojaz eginda daude, seguru asko transgenikoa, hasieran aipatu dugun bezala.

Agroindustriak eta banatzaile handiek arin ikusi dute merkatu hobi berri bat dagoela haragia modu arduratsuan kontsumitu nahi duten pertsona horien inguruan, eta alternatiba faltsuak eskaintzen dituzte beren supermerkatuetan, apalak honako produktu hauekin betez: produktu ekologikoak, beganoak, osasungarriak, glutenik gabekoak, tokikoak... eta laster sintetikoak.

Eta hori guztia gobernu askoren laguntzaz. Hala, gobernu horiek biztanleentzat elikadura osasungarria eta iraunkorra bermatu ordeztasun, interes finantzario eta korporatiboen menpe jartzen dira.



# Hobeto elikatzeko irizpideak

## HAMAR IRIZPIDE OROKOR ETA BOST ZEHATZ

Irizpide zerranda hau egin dugu gure kontsumoa hobeto bideratzen laguntzeko eta hobeto elikatzen berrikasteko. Hasiera batean, irizpide orokorrak garatzen ditugu elikagaiak erosteko oinarri ideologiko bat berrekitzen hasteko, eta gero kasuei eta elikagai zehatzei buruz hitz egingo dugu. Hau hasiera bat besterik ez da, gure elikaduraren oinarri sendoak eraiki ahal izateko. Beraz, gai horietan sakontzeko interesa baduzu, guk gure eskuan dagoen guztia egingo dugu bide horretan laguntzeko.

Oro har, esan dezakegu EHNE-Bizkaiatik modu iraunkorren eta ez industrialean ekoizitako gertuko elikagaien alde egiten dugula. Elikagai agroekologikoen ekoizpena eta kontsumoa sustatzen dugu. Izan ere, lurraldea, bioaniztasuna, lurra, ekoizten ditugun elikagaiak eta gure burua hobeto zaintzera garamatzen prozesu bezala ulertzen dugu agroekologia. Baina aldi berean, agroekologia Elikadura Burujabetzarako bide bezala ikusten dugu, eta aurrera egin nahi duen edozein baserritarrentzat aukera bat da, inolako bazterketarik gabe. Hain zuzen ere, baserritar asko behar ditugu biztanleriaren zati handi bati jaten eman nahi badiogu.

### 1 OHITURA ALDAKETA

Elikadurari zenbat denbora ematen diogun hausnartzea izan behar da lehen irizpidea. Erabat estresatuta bizi gara, eta kasu askotan, gelditzeko premia sentitzen dugu, arnas hartzeko; eta zaintzari ematen diogun denborak gero eta garrantzi handiagoa izatea nahi dugu. Eta zaintza pertsonal, familiar eta kolektiboen barruan, modu nagusian sartzen da elikadura. Egun osoa alde batetik bestera korrika ematen badugu, azkenean supermerkatuan erosten dugu, denbora "aurrezten" dugulako. Beraz, ohiturak aldatzeko ahalegina egin beharko dugu, elikadurari behar duen denbora

eta garrantzia emateko. Badakigu zaila izaten dela elikagai osasungarriak eta iraunkorrak eskuratzea, baina ez dugu zoratu behar, gakoa da bide horretan urrats txikiak egitea. Zentzu horretan, garrantzitsua da etxeko lanak nola banatzen diren aztertzea, horiek eskatzen duten denboraz jabetzeko eta pertsona guztiek horietan parte hartu behar dutela ulertzeko.

### 2 GIZARTE EREDUA DEFENDATZEA

Bigarren irizpide gisa, argi izan behar dugu elikagaiak erosten edo hartzen ditugun bakoitzean erabaki bat hartzen ari garela, hots, zein gizarte eredu babesten dugun. Hala da. Gosarian, bazkarian eta afarian bi haue-tako bat hautatzen dugu: alde batetik, kutsatzen duen, bioaniztasunarekin amaitzen duen eta lurra eta pertsona ekoizleak eta kontsumitzaileak esplotatzen dituen eredu; eta bestetik, bioaniztasuna eta baserritar txikiak babesten dituen, lurraldea zaintzen eta kudeatzen duen, eta elikagai osasungarriak, iraunkorrak eta tokikoak ekoizten dituen eredu.

### 3 INFORMAZIOA ETA PRESTAKUNTZA

Hirugarren, irizpide orokor honetan, komunikazio eta prestakuntza tresnak sortzeko edo lortzeko beharraz hitz egin nahi dugu, kontsumitu nahi ditugun elikagaiak erabakitzen lagunduko digutenak. Gero eta informazio interesatu gehiago dago, nahasmen handiagoa marka eta araudi berriei; beraz, erreferente horiek izateak bide hura irizpide eta segurtasun handiagoz egiten lagunduko digu. Hala, EHNE-Bizkaiatik bidelaguntza eta informazioa eman nahi dizuegu, eta dagokion eskualdean edo herrian elikagai osasungarriak eta iraunkorrak lortzeko bidea bilatzen lagundu ere.

### 4 GERTUTASUNA ETA ZIRKUITU LABURRAK

Esan dezakegu gertuko elikagaiak beti izango direla iraunkorragoak (beste herrialde edo kontinente batzuetatik datozen horiekin alderatuta) baldin eta gertutasun horren barruan modu industrialen ekoizten diren horiek baztertzen baditugu.

Supermerkatu handiek eta banatzaile handiek elikagai industrial horiek kapitalizatzen dituzte, eta, nahi ala ez, eginkizun garrantzitsua dute biztanleria elikatzeari dagokionez. Arazoa da haien funtzionamenduaren gakoak onura ekonomikora eta espekulaziora bideratzen direla. Hortaz,

beste tresna eta modu batzuk behar ditugu biztanleengana irizpide bi-dezkoago eta iraunkorragoekin heltzeko. Zentro handi horien politikak argi aldatzen ez diren bitartean, esan dezakegu elikagaien zirkuitu labur-rrak, merkatuak, dendak, harategiak, kontsumo taldeak eta kooperatibak eta abar, aukera hobea direla gure erosketak egiteko.

### 5 **KALITATEZKO MARKAK**

Gure elikagaiak aukeratzeko orduan errepikatzen den beste eztabaida bat da ohiko elikagai baten eta jatorri-izena edo kalitate-marka duen beste baten artean aukeratzeari dagokiona. Jatorri Izendapenetan, beste tresna batzuetan ez bezala, baserritarrek hitza eta botoa dute. Ziurtagiri horrek adierazten du, adibidez, gazta bat lurralde jakin batean produzitu dela, ardi arraza jakin batekin, prozesu jakin baten bitartez, eta abar. Eredu bat edo bestea finkatzeko aukera bat izan daiteke. Ipar Euskal Herrian, adibidez, arrazak zehazteaz gain, abereen elikadura ere zehazten dute, kanpoan bazkatu behar duten ordu kopurua, eta abar. Baina, zoritxarrez, jatorri izen askotan ez dute adierazten nola elikatu dituzten animaliak, zer nolako maneiua izan duten edota beste alderdi sozial batzuk. Kalitate-markekin antzeko zerbait gertatzen da, izan ere, elikagai batzuetan irizpide estetikoak (tamaina, kolorea, etab.) lehenesten dira ekoizpen irizpideen aurretik. Horregatik, garrantzitsua da, lehen esan bezala, markaren atzean zer dagoen jakitea, propaganda kanpaina horietan ez jauzte eta produktua nola ekoitzi den ezagutzen saiatzea.

### 6 **EKOLOGIKOA/TOKIKOA**

Edozein arrazoiengatik –osasunagatik, tokikoa sustatzeko, etab.– produktu ekologikoak erosi ohi dituzten pertsona askok zalantzak izaten dituzte elikagai ekologiko baten eta ziurtagiririk gabeko tokiko elikagai baten artean aukeratzean. Aipatu dugun bezala, zaila da orokorrean hitz egitea, baina kasu horietan galdetu dezakegu ekologiko horren atzean zer dagoen, tokikoa den edo urrunetik datorren, industrialia den... Eta tokikoa bada, nola ekoitzi den, eta abar. Pista bat ematearren, interesgarria izan daiteke kontsumo eta sentsibilizazio eskari sortzea tokiko produktu batek iraunkortasunerako bideari ekin diezaion lortzeko, edo ekologiko bilaka dadin. Gainera, ulertu behar dugu produktu ekologiko batek, berez, tokikoa izan behar duela. Horregatik, ekologikoa lehenetsi dezakegu, baldin eta tokikoa bada.

### 7 **SASOIKO ELIKAGAIK**

Beste irizpide bat elikagaien sasoikotasuna berreskuratzea da. Batez ere fruta eta barazkiei dagokienez, sasoi horiek ezaugarri organoleptiko hobeak eta nutriente guztiak dituztelako. Bere heldutasun maila gorenean hartutako fruta baino elikagai osasungarriagorik ez dago. Sasoi elikagaiak jatea ona da zure osasunerako, baita zure poltsikorako eta ingurumenerako ere; izan ere, intsumo gutxiago eta energia gutxiago erabiltzen dituzte. Gida honen amaieran sasoi produktuaren egutegi bat erantsi dugu batez ere fruitu eta barazkien kontsumoa errazteko.

### 8 **JAR EZAZU BARATZE BAT ZURE BIZITZAN**

Badakigu gero eta zailagoa dela autokontsumorako baratze bat abian jartzeko lur on bat lortzea. Ortu duzuenok badakizue zuen elikagaiak hazteak gozamen handia dakarrela. Izan ere, ez da soilik modu osasungarriagoan elikatzea; aitzitik, lurrarekin, auzoarekin, gizakion esentziarekin, azaltzeko zailak izaten diren sentimendu eta sentsazio berriekin konektatzea ere bada. Jar ezazu baratze bat lorategian, balkoian edo nahi duzun tokian eta gozatu.

### 9 **GEHIAGO SUKALDATU**

Hobeto elikatu nahi badugu gure burua, gehiago sukaldatu behar dugu. Gehiegi konplikatu gabe, supererrezetak eta superelikagaiak bilatzen zoratu gabe. Baina ulertu behar dugu jango ditugun elikagaiak prestatzen denbora ematea dela gure burua, gure familia eta planeta zaintzeko modurik onena.

### 10 **ORO HAR**

Hala ere, eta edozein arrazoiengatik ere, denda eta supermerkatu handietan erosten jarraitzen baduzu, gogoan izan eta aplikatu itzazu honako gomendio hauek:

✓ *Sasoi elikagaiak hobetsi.*

✓ *Etiketak irakurri.*

✓ *Hobe freskoak prozesatuak baino.*

✓ *Tokiko edo gertuko produktuak hobetsi.*

✓ *Gehiegizko ontziak saihestu.*



Jarraian, eguneroko bost elikagairen inguruan irizpide zehatzagoak par-  
tekatuko ditugu.

### 1 ESNEA

Ziur oraindik baserriren batek esnea salduko duela zure eskualdean. Ez bada horrela, saia zaituz gertuko markak erosten. Marka komertzial handienetan ez dago alde handirik esnea ekoizteko moduari dagokionez, izan ere, inposatutako eredu oso intentsiboa da. Hala, marken arteko desberdintasunak estrategia komertzialei dagozkien batez ere. Saia zaituz esne osoa hartzen. Esne gaingabetuak, erdigaingabetuak, laktosarik gabek, eta abar esne-industriaren ultraprozesatuak dira, eta eraldaketa horietan beren ezaugarri osasungarrietako asko galtzen dituzte.



Tratamendu termikoari dagokionez, eguneko esnea da aukerarik onena; hura pasteurizatuta dago eta zenbait egun irauten du. UHT esneek, aldiz, oso tratamendu termiko agresiboa dute. Eta, amaitzeko, aipatu nahi dugu belarra bazkatzen duten behiek (oso gutxi dira) gure osasunerako oso onuragarriak diren gantz-azidoak (omega-3) sortzen dituztela esnean. Pentsuz elikatzen diren horiek, aldiz, hain osasungarriak ez diren beste azido batzuk sortzen dituzte.

### 2 FRUTA

Apirilean sagar bat jaten badugu, edo urritik atmosfera kontrolatutako ganbera batean biltegitratuta egon da, edo hegoaldeko herrialde batetik dator.

Orduan, ez ditugu sagarrak jan behar sasotik kanpo? Ba, zoratu gabe, agian sasoi bakoitzera moldatu beharko dugu gure fruta kontsumoa. Adibidez:

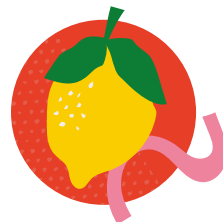
**Neguan:** Laranja, kiwia eta kakia.

**Udaberrian:** Marrubia, gerezia eta aguakatea.

**Udan:** Fruitu gorriak, muxika, okarana, meloia eta angurria.

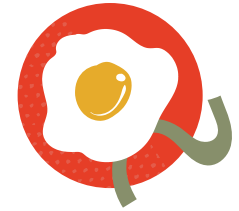
**Udazkenean:** Sagarra, madaria eta gaztainak.

**Urte osoan zehar:** Fruitu lehorrak.



### 3 ARRAUTZAK

Arrautzekin esnearekin gertatzen denaren antzeko zerbait gertatzen da. Oilo horien elikaduraren eta "askatasun" mailaren arabera arrautzaren kalitatea oso desberdina izango da.



Oro har, salmentarako arrautzak erruten dituzten oilo gehienak, arraza superproduktibo batekoak dira eta elikadura behar oso zehatzak dituzte. Behar berezi horiek, maiz, pentsuen ekoizpena zailtzen du. Horrez gain, pentsu konbentzional asko osagai transgenikoz eginda daude. Beraz, egoera ez da onena.

Ekoizpen ekologikoan ez dago baimenduta transgenikoak erabiltzea abereen elikadurarako. Baina pentsu ekologikoa ekoizteko kostua handiagoa da, eta, hortaz, maiz, arrautza horiek konbentzionalak baino garestiagoak izaten dira. Baserritar batzuek transgenikorik gabeko pentsu konbentzionalak erabiltzea erabaki dute, tarteko prezio batean.

Oilo horien hazkuntza mota identifikatzeari dagokionez, arrautzan agertzen den zenbakiaren lehenengo digituak adierazten du hazkuntza mota hura.

**0. Ekoizpen ekologikoa.** Elikadura eta tratamendu ekologikoak, mokatzeke eremu zabala eta gehienez 3.000 oilo ustiatetikiko.

**1. Landako ekoizpena.** Baldintza bakarrak: kanpora irteteko aukera eta 4 m<sup>2</sup> oilo bakoitzeko.

**2. Pabilioi batean, zoruan haziak.**

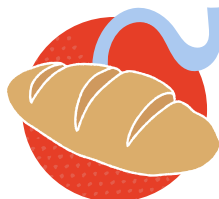
**3. Karioletan haziak.**

Normalean, 1, 2 eta 3 digituetan, abereen kontzentrazioa oso altua da. Horregatik, eskualdeko ekoizleekin harremanetan jartzera edo zuen konfiantzazko dendan galdetzera animatzen zaituztegu, oraindik inguruko baserrietako arrautzak aurkitzen baitira.

**4 OGIA**

Ogia egiteko erabiltzen diren irinak oso fintze prozesu handia izan dute, eta, ondorioz, osasun arazoak, intolerantziak eta alergiak eragiten dituzte kasu askotan.

Ogirik osasungarriena ogi integrala da, hau da, zerealaren zahia mantentzen duten irinekin egindako ogia. Baina kontuz zahia gehitutako irina zuriez egindako ogiaren iruzurrarekin, hura ere integral gisa saltzen baita.



Erabilitako irinaz gain, ogiaren kalitatean eragin handiena duen beste alderdi bat ama orearen erabilera da. Ama oreaz egindako ogian hartzi-dura legamia industrialekin egindakoa baino motelagoa da, eta horrek nutrienteak (mineralak, bitaminak...) hobeto hartzea errazten du, ogiaren digerigarritasuna hobetzen du, bere iraunaldia luzatzen du, eta zaporea eta aroma ematen dio.

Eta prozesu hori egur-labe batean bukatzen bada, gasarekin baino askoz hobeto! Artisau okintzako eta gozogintzako proiektu gero eta gehiago ikusten dira, antzinako eta tokiko zereal bariatateak berreskuratzearen alde egiten dutena. Babes ditzagun.

**5 HARAGIA**

Haragirako ganadu handia elikatzeko modurik osasungarriena eta iraunkorrena bazka on baten bitartez da, baina errealitatean gero eta ustiategi gutxiagok erabiltzen dute bazka abereak elikatzeko. Haragirako abeltzaintzaren intentsifikazioa ekoizpenaren industrializazio batera eramantzen gaitu. Horretan, baserritarrak ez diren arraza gero eta produktiboagoak eta menpekoagoak erabiltzen dira, eta abereak pentsuz eta lastoz elikatzen dira gizendegi handietan, gero banatzaile handiei saltzeko.



Esplotazio horren aurrean, zenbait baserritarrek ikusi dute beren jarduera ez zela errentagarria ez sozialki eta ez ekonomikoki eta, beren

behien haragia eraldatzeko eta zuzenean saltzeko erabakia hartu dute, haragi-sorten bitartez. EHNE-Bizkaian zuen eskualdeko abeltzainen kontaktua eman ahal dizuegu, horrelako sortak eskura ditzazuen.

Beste aukera interesgarri bat baserritarrekin lan egiten duten betiko harategietara jotzea da, tokiko hiltegiak erabiltzen dituztenak. Horrela, haragia bertakoa dela bermatzen duzu.

**Eta, amaitzeko, honako galdera honi buruz hausnartu nahi dugu:**
**Nork erabakitzen du zer jaten dugun?**

Jaten dugun bakoitzean, nahi dugun elikadura eta gizarte eredu hori bulztatzen ari gara.

Beraz, multinazionalak gobernatutako gizarte bat nahi dugu? Ala ekoizleentzat eta kontsumitzaileentzat bidezko prezioak eskaintzen dituen gizarte bat; biztanle guztientzat elikagai osasungarriak ekoizten dituzten baserritar gehiago dituen; lurraldea, herriak eta pertsonak errespetatzen dituen; eta bioaniztasuna sustatzen duena?

Kontzientzia har dezagun eta, guztion artean, elikadura osasungarria, bidezkoa eta iraunkorra izateko dugun eskubidea berreskura dezagun.

*Animatu zure elikaduraren  
eta baserritarren arteko  
borrokan arteko loturak  
sukaldatzera*

<b>Urtarrila</b> Otsaila Martxoa	<b>Apirila</b>	<b>Maiatza</b>	<b>Ekaina</b>
Azak, Bruselazak, Espinakak, Kalabazak, Azaloreak..	Ilarrak, Babak, Espinakak, Azaloreak..	Ilarrak, Babak, Patata Berriak, Tipuliñak.	Ilarrak, Babak, Patata Berriak, Piperrak, Tomateak, Lekak..
Sagararak, Madariak, Laranjak.		Gereziak, Marrubiak.	Gereziak, Marrubiak.
<b>Uztaila</b> Abuztua	<b>Iraila</b>	<b>Urria</b>	<b>Azaroa</b> Abendua
Tomateak, Piperrak, Lekak, Baratzuriak, Pepinoak, Kalabazak, Kalabazinak.	Tomateak, Piperrak, Lekak, Baratzuriak, Espinakak, Azaloreak.	Tomateak, Piperrak, Baratzuriak, Espinakak, Azaloreak, Kalabazak, Azak, Bruselazak.	Espinakak, Azaloreak, Azak, Bruselazak, Kalabazak.
Sagararak, Marrubiak, Melokotoiak.	Sagararak, Madariak, Melokotoiak, Nisperoak, Menbrilloa.	Pikuak, Sagararak, Madariak, Nisperoak, Melokotoiak, Menbrilloa, Intxaurreak, Gaztainak, Urrak.	Sagararak, Madariak, Nisperoak, pikuak, Kiwiak, Laranjak, Intxaurreak, Gaztainak, Urrak.

## Urte osoan zehar

Arrautzak, Ardi gazta, Behi esnea, Ardi esnea, Baserriko ogia, Indabak, Piper txorizeroak, Tipulak, Baratzuriak, Azenarioak, Letxugak, Eskarolak, Zerbak, Porrak, Perrexila, Patatak.

Intxaurreak, Urrak, Limoiak.

Sasoiari  
sasoiako  
produktuak

■ Barazkiak

■ Frutak