

Guía para una alimentación
sana, justa y sostenible
desde una mirada baserritarra



Índice

Introducción y contexto	3
Desmontando mitos y ampliando la mirada cuando hablamos de alimentación	8
Criterios para alimentarnos de mejor manera	12
Productos de temporada	20

Escritura, siembra e hilado de palabras

Euskal Herriko Nekazarien Elkartasuna (EHNE-Bizkaia)

Diseño e impresión

Diseinu eta Komunikazioa Aulesti SL (Ibegrafik)

Euskal Herria 2024

Más información en la web

www.ehnebizkaia.eus

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Reconocimiento (by): Siempre que se cite la autoría, se permite cualquier explotación de la obra, incluyendo una finalidad comercial, así como la creación de obras derivadas, la distribución de las cuales también está permitida sin ninguna restricción.

Financiado por: **Agencia Vasca de Cooperación y Solidaridad**



Introducción y contexto

Como sociedad hemos perdido la soberanía, la conciencia y el control sobre una de las necesidades humanas más básicas como es alimentarse de forma sana y sostenible. El derecho a una alimentación sana y segura es un derecho fundamental.

Hace no más de 50 años, nos alimentábamos a partir de sistemas alimentarios locales y comarcales, consumíamos productos cercanos, sabíamos distinguir alimentos de temporada y existía una cultura alimentaria transmitida de generación en generación, sobre todo entre mujeres, desde las abuelas, tías y madres. Hemos ido abandonando una tradición culinaria centrada en la cocina casera, cuyos tiempos no han sido posibles de “adaptar” a nuestros ritmos de vida y trabajo. Parece entonces

que alimentarnos es un mero trámite por el que hay que pasar, para seguir en otra cosa. Tampoco hemos logrado que esta tarea se redistribuya en el hogar y que no sea una tarea asignada principalmente a las mujeres.

Hoy en día, la gran distribución controla la alimentación a nivel mundial. Nos impone un sistema productivo intensivo e industrial que, además de acabar con la biodiversidad, acapara tierras, contamina y esclaviza a l@s productor@s de alimentos, obligándoles a producir monocultivos de ma-



nera insostenible a precios por debajo de los costes de producción y primando la cantidad sobre la calidad. Por otro lado, ofrece una falsa oferta de diversidad de productos en sus grandes centros comerciales a las personas consumidoras, pero gran parte de esos pseudoalimentos están elaborados con las mismas materias primas extraídas en diferentes lugares y continentes del mundo, acaparando tierras, desplazando a las comunidades locales y acabando con los mercados locales. Así ocurre, por ejemplo, con el monocultivo de soja en América del Sur, transformada después en lecitina de soja, ingrediente que aparece en cientos de productos comestibles, o como el almidón de maíz producido en Estados Unidos, el aceite de palma desde Indonesia, azúcares, harinas, etc.

Esa es la base de un sistema alimentario global que mueve materias primas (que no alimentos) de un lugar a otro para lo mismo elaborar magdalenas que canelones: empresas multinacionales de la alimentación que "dan de comer" a los mercados, pero no a las personas, así los alimentos son una mercancía más, como si se tratara de ropa, zapatos, etc.

Las verduras y frutas que se producen en el Estado español viajan al norte de Europa porque pagan más y aquí, en nuestro territorio, se consumen verduras importadas de otros países del Sur. Y así en casi todos los países. En muy pocos años, hemos pasado de alimentarnos, a consumir productos producidos en cualquier parte del mundo, de manera industrial y sin ningún criterio social ni sostenible, en un sistema que especula con la alimentación y que despilfarra al final del ciclo miles de toneladas de



comida al año. Mientras, en los países de origen de muchos de estos alimentos aumenta la inseguridad alimentaria y el empobrecimiento de la población campesina.

Por otra parte, interesadamente se ha generado la percepción de que alimentarse bien es más caro y que, por eso, únicamente las clases más pudientes de nuestra sociedad van a poder adquirir alimentos sanos, relegando de manera cruel al resto de ciudadan@s a comer comida de muy baja calidad, ultraprocesada, en definitiva, comida basura. Esto nos lleva a que, por ejemplo, en el Estado español, el índice de obesidad infantil sea uno de los más altos del mundo. Por eso reivindicamos que alimentarse bien no puede ser más caro, las verduras que nos venden en un mercado están a mejor precio que en el supermerca-

do y cuando compramos comida basura pensando que estamos ahorrando, no calculamos el coste real y global que supone alimentarse mal, para la salud de las propias personas, para sus familias y para el planeta. Las cuentas no salen si se suma el impacto ambiental y social que conlleva este tipo de comida.

Debemos confrontar la forma hegemónica de entender que la alimentación es un proceso individual que sólo depende de tu poder adquisitivo, para valorar la implicación global que tiene este modelo, impuesto por los sistemas globales alimentarios, vulnerando los derechos más básicos de cualquier persona.

Debemos ser conscientes de la cantidad y la calidad del tiempo que dedicamos a nuestra alimentación y a nuestro cuidado, dada la importancia que tiene para nuestro bienestar y nuestra salud. "El trámite" en que se ha convertido la alimentación está cargado de significados y consecuen-

cias, tanto a nivel individual como colectivo. Qué alimentos consumimos, dónde los adquirimos o cómo los cocinamos son decisiones que no sólo afectan a nuestra salud y economía, sino también a otras personas y al medio ambiente en el que vivimos.

Cada vez somos más conscientes de cómo ha aumentado, por ejemplo, la pobreza energética en nuestros países, pero quizás no veamos tan claramente la pobreza alimentaria a la que han dirigido a gran parte de nuestra población. Vivimos en un sistema capitalista feroz que utiliza el consumo y el libre mercado como herramientas de extorsión, porque nos obliga a consumir de manera compulsiva y descontrolada y nos generan nuevas necesidades de las que ni siquiera somos conscientes.

Y con la alimentación nos pasa igual. Nos han creado necesidades que no son reales y hemos dejado en manos de la gran distribución el control de nuestra alimentación. La comida basura nos “engancha” y nos genera dependencia, entre otros efectos, por los potenciadores de sabor como el glutamato, los aditivos, los azúcares, que engañan a nuestro cerebro y nos obligan a consumir cada vez más y más basura.



Por todo esto, desde Ehne-Bizkaia llevamos años apostando por un modelo alimentario más sano y sostenible, reivindicando precios justos tanto para la parte productora como para la consumidora, defendiendo la compra de proximidad en mercados, tiendas, grupos y cooperativas de consumo. Queremos una sociedad alimentada por muchas personas baserritarras y no por 2 o 3 macro industrias. Para ello, es imprescindible la incorporación de más jóvenes a un sector cada vez más envejecido y sin relevo, es imprescindible el acceso a tierra y, sobre todo, necesitamos políticas públicas y el compromiso de la parte consumidora para que nos ayuden a avanzar en este camino.

Recuperar la conexión entre consumidor@s y productor@s, entender la red que se crea entre ambos al ir al mercado, a la carnicería local o al ser parte de grupos de consumo, no sólo permite mejorar nuestra alimentación, sino que evita que se destruya la agricultura campesina y rompe las distancias entre el medio urbano y rural al mantener el vínculo y arraigo a nuestros territorios y a la vida misma.

Con esta guía queremos hablar de nuestra alimentación desde la experiencia y la práctica que nos da ser productores y productoras de alimentos en nuestro día a día, cuidando la tierra, los animales y las personas y sobre todo luchando por recuperar un derecho tan básico como es la alimentación y, por tanto, la soberanía alimentaria de nuestros pueblos. También quiere ser un primer paso para empezar a entender cómo se producen los alimentos que consumimos, y cómo recuperar, como consumidor@s, el derecho, el placer y la conciencia de alimentarnos de manera sana y sostenible mientras cuidamos de nuestro entorno y del planeta.

De esta forma recuperaremos el poder de decidir por nosotras mismas sobre la producción y distribución de los alimentos, teniendo en cuenta los hábitos de consumo cotidianos que nos van imponiendo.

Desmontando mitos y ampliando la mirada *cuando hablamos de alimentación*

A las personas que nos preocupamos por nuestra alimentación, nos llegan constantemente muchos mensajes sobre dietas naturales, milagrosas, superalimentos, etc. siempre desde una mirada estrictamente nutricionista y sin tener en cuenta otros muchos factores y dimensiones que hay que conocer antes de que una lechuga o rebanada de pan entren en nuestro organismo.

Entendemos que la apuesta por una alimentación sana y sostenible, es algo más compleja que una mirada científica a las propiedades nutricionales de cada alimento.

Aunque sabemos que algunos alimentos (o, mejor dicho, productos alimentarios), no son demasiado recomendables, no queremos caer en la trampa de concentrar nuestra atención en algunos en concreto. En lo que sí podemos poner luz y creemos que es el principal aspecto a valorar, es en cómo han sido producidos esos alimentos.

Gran parte de nuestro criterio a la hora de consumir está basado en modas y debates que están condicionados por estudios que realizan las propias agroindustrias o empresas de distribución. Por eso, como *ciudadan@s* y *consumidor@s*, necesitamos ir construyendo nuevos criterios de consumo para nuestro día a día y empezar a recuperar el control de nuestra alimentación.

Un ejemplo de esto, para que se entienda, son los huevos, un alimento que ha pasado de tener mala fama a ser recomendado por muchos nutricionistas. Queremos destacar que la calidad, no sólo nutricional, sino social de ese huevo, la define la manera en que ha sido producido. Son

aspectos claves la raza de gallinas, la densidad de gallinas en la granja, si están libres o no, si hay una buena zona de expansión para el picoteo y, sobre todo, la alimentación de esas gallinas, porque dependiendo de lo que coman, la calidad de ese huevo varía muchísimo. También tenemos que fijarnos en otros aspectos sociales que tampoco solemos tener en cuenta, como las condiciones laborales de las personas que trabajan en esa granja, la distancia que recorren esos huevos hasta su destino final, el punto de venta, etc. Y todos estos factores, nos van a ayudar para analizar si un alimento es socialmente sano y sostenible.



Otra idea que tenemos que recuperar es que la alimentación tiene aspectos globales y sociales como los que acabamos de comentar, pero también muy personales, por eso debemos de entender que no todo es bueno ni malo para todo el mundo. Cada persona tiene que recuperar ese instinto que hemos perdido o tenemos apagado, que nos avisa sobre qué cosas nos sientan bien, y que cosas no tanto, y entender que nuestra cultura alimentaria se ha ido conformando durante siglos comiendo alimentos cercanos, y de temporada, algo que ha cambiado de golpe en los últimos años.

Uno de los grandes problemas con los que nos encontramos es la avalancha de marcas, nombres, denominaciones, modelos, etc. que llegan a la parte consumidora. Si además sumamos el exceso de información y la pérdida de conexión con lo que sucede en el campo, pues se puede entender por qué hay confusión o falta de criterio a la hora de elegir cómo alimentarnos.

A esta saturación de marcas no le ayudan nada las estrategias de marketing feroz y salvaje por parte de las agroindustrias que utilizan conceptos como "casero", "natural", "de la abuela", "bio" y otros tantos que han sido "robados" para poder vender más productos que, en el fondo, son producidos de manera industrial e intensiva.

Y si a esto le sumamos que gran parte de l@s pequeñ@s y median@s agricultor@s crean y producen sus propias marcas para intentar competir en un mercado global de alimentos de muy difícil acceso para estas pequeñas producciones, pues el caos mental que tenemos a la hora de escoger nuestros alimentos es considerable.

Si planteamos un ejercicio práctico para averiguar cuál de estas marcas o formas de producir alimentos son mejores: casero, ecológico, de caserío, local, km 0, Denominación de Origen, Label, Agroecológico... la conclusión, en la mayoría de los casos, sería que depende. Deberíamos de mirar más allá de la marca y ver qué hay detrás de cada modelo y de cada caso, dónde lo hacen, cómo lo hacen y quién lo hace. Pero, como sociedad, hemos perdido esa cultura y esa relación con el medio de forma que, hasta a las personas que producimos alimentos, nos cuesta muchas veces entender qué hay detrás de cada alimento.

Pensamos que si compramos un tomate con "marca" estamos comiendo calidad, pero en muchos casos son productos producidos de manera industrial, en sustratos artificiales, con un gasto energético terrible, donde se prima la apariencia, porque todo lo que no tenga un calibre, un color, una forma determinada y durabilidad en tienda, no sirve para la gran distribución. Por este y otros motivos es muy difícil encontrar productos de pequeños baserritarras en las baldas de los supermercados e incluso en el pequeño comercio.

Otro de los mitos o hábitos muy generalizados es el de dejar de consumir algunos alimentos porque nos sientan mal, como por ejemplo la leche entera, pasando a consumir leches sin lactosa, semidesnatada, pensando que nos van a sentar mejor, o son más saludables. Pasa algo parecido con las harinas. Cada vez hay más personas que tienen sensibilidad o alergia al gluten, seguramente porque cada vez las harinas son más y más refinadas y menos "naturales".

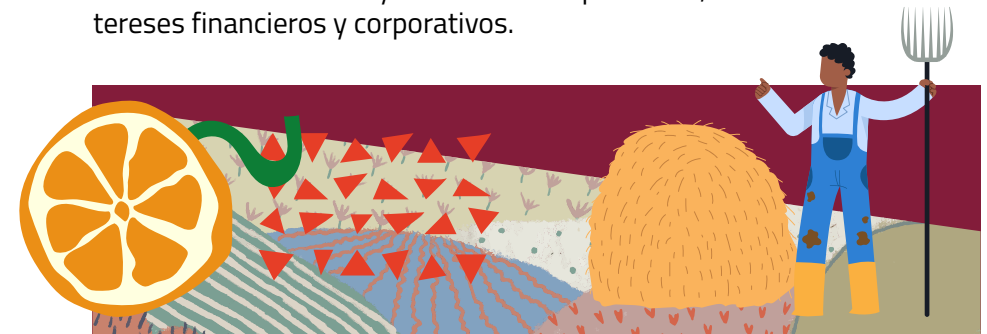
Entonces, ¿qué es lo que nos hace mal? ¿el alimento en concreto, (la leche o la harina) o la manera en que ha sido producida? Si atendemos a este ejemplo, cada vez serán más los alimentos que nos sientan mal, pero en vez de replantearnos la manera de producir esos alimentos, la gran industria alimentaria viene a nuestro rescate ofreciéndonos productos

adaptados a nuestras alergias, enfermedades o debilidades... Por eso, son cada vez más abundantes los anuncios de alimentos-medicamentos, que nos ayudan a mejorar nuestros niveles de colesterol, de glucosa, que nos limpian el hígado, etc.

Otro ejemplo es lo que está pasando con la carne. Habría que plantear un debate sosegado y profundo sobre el consumo de la carne, el papel social y medioambiental de la ganadería sostenible en el territorio y el ajuste de la cantidad de consumo de carne a nuestras nuevas necesidades alimentarias. Pero en vez de eso, demonizamos todo tipo de carne y rápidamente la industria reacciona y nos ofrece su último gran invento, la carne sintética elaborada en laboratorios de empresas de muy dudosa reputación, para ofrecer un producto a todas aquellas personas que no quieran consumir carne por los motivos que sean. Otros casos son algunos de los productos "sustitutivos" de carne que son elaborados con soja, probablemente transgénica, que viene de otros territorios, tal y como comentábamos al inicio.

La agroindustria y la gran distribución han visualizado rápidamente otro nicho de mercado con las personas que han pensado consumir de una manera más responsable y ya nos ofrecen falsas alternativas en muchos de sus supermercados o lineales, con pasillos llenos de productos ecológicos, veganos, saludables, gluten free, productos locales... Y dentro de poco, sintéticos.

Y todo esto con el apoyo de muchos gobiernos que, en vez de asegurar una alimentación sana y sostenible a la población, sucumben a estos intereses financieros y corporativos.



Criterios para alimentarnos de mejor manera

10 CRITERIOS GENERALES Y 5 CONCRETOS.

1 CAMBIO DE HÁBITOS

El primer criterio tiene que ser el de plantearnos cuánto tiempo le dedicamos de verdad a la alimentación. Vivimos superestresad@s y, en muchos casos, ya estamos sintiendo la necesidad de parar, de respirar y de que el tiempo dedicado a los cuidados tome cada vez más importancia. Y dentro de esos cuidados personales, familiares y colectivos, entra de manera principal la alimentación. Si vamos corriendo todo el día de un sitio para otro y acabamos comprando en un supermercado porque "ahorro" tiempo, pues habrá que pensar en cambiar de hábitos y dedicarle a la alimentación el tiempo y la importancia que necesita. Sabemos que muchas veces es difícil acceder a alimentos sanos y sostenibles, pero, sin volvernos loc@s, la clave está en ir dando pequeños pasos hacia ese camino. En este sentido, también es importante abordar cómo se están distribuyendo las tareas del hogar, siendo más consciente de la necesidad y tiempo que conllevan y la relevancia de que todas las personas se impliquen en ellas.

2 DEFENSA DE UN MODELO SOCIAL

Como segundo criterio, debemos tener claro que, cada vez que compramos o consumimos alimentos, estamos decidiendo qué tipo de modelo social apoyamos. Así de claro. En el desayuno, la comida y la cena decidimos si potenciamos un sistema alimentario que contamina, acaba con la biodiversidad, explota la tierra, a las personas productoras y al final de la

cadena a las personas consumidoras, o queremos empezar a dar pequeños pasos para proteger la biodiversidad y al pequeño baserritarra que además de proteger y gestionar el territorio, produce alimentos sanos, sostenible y locales.

3 INFORMACIÓN Y FORMACIÓN

En este tercer criterio general queremos hablar de la necesidad de crear o conseguir herramientas comunicativas, formativas, etc. que nos ayuden en nuestro día a la hora de decidir qué tipo de alimentos queremos consumir. Cada vez hay más información interesada, más lío con nuevas marcas y normativas, por lo que, tener esos referentes, nos va a ayudar a recorrer este camino con algo más de criterio y seguridad. Aquí es donde más os podemos ayudar desde Ehne-Bizkaia, acompañando, informando y buscando la manera de acceder a alimentos sanos y sostenibles en las diferentes comarcas y municipios donde nos encontremos.

4 PROXIMIDAD Y CIRCUITOS CORTOS

Podemos afirmar que los alimentos de proximidad siempre serán más sostenibles que los que proceden de otros países o continentes, eso sí, si dentro de esa cercanía descartamos aquellos que se produzcan de manera industrial.

Los grandes supermercados y la gran distribución capitalizan estos alimentos industriales y, queramos o no, juegan un papel importante a la hora de alimentar a la población. El problema es que las claves de su funcionamiento están dirigidas principalmente al beneficio económico y a la especulación. Por eso necesitamos dotarnos de otras herramientas o maneras de llegar a la población con criterios más justos y sostenibles. Mientras no haya un cambio claro en las políticas de estos grandes centros, podemos afirmar que los circuitos cortos de alimentación, mercados, tiendas, carnicerías, grupos y cooperativas de consumo, etc. siempre serán una mejor opción para realizar nuestras compras alimentarias.

5 MARCAS DE CALIDAD

Otro de los debates más recurrentes a la hora de elegir nuestros alimentos es el de elegir entre un alimento convencional o uno con denominación de origen o marca de calidad. Las Denominaciones de Origen son de

las pocas herramientas donde el campesinado tiene voz y voto. Nos indican que ese alimento, por ejemplo, un queso, ha sido elaborado en un territorio concreto, con una raza de oveja concreta, un proceso de elaboración, etc. Pueden ser una oportunidad para apuntalar un modelo u otro. En Iparralde, por ejemplo, además de definir razas, definen también la alimentación del ganado, las horas de pasto de los animales, etc. Pero, por desgracia, en muchas denominaciones no nos dicen cómo se han alimentado esas ovejas, el manejo que han tenido, u otros aspectos sociales. Con las marcas de calidad pasa algo parecido ya que en algunos alimentos priman más los criterios estéticos, de calibre, color, etc. que los productivos. Por eso es importante, como decíamos antes, descubrir qué hay detrás de cada marca, no dejarse seducir por esas campañas propagandísticas y aventurarse a descubrir cómo se ha elaborado ese producto.

6 **ECOLÓGICO/LOCAL**

Para las personas que habitualmente compran productos ecológicos, por los motivos que sean, salud, potenciar lo local, etc., suele generar dudas en muchos casos el hecho de tener que elegir entre un alimento ecológico, o entre un alimento local que no tiene sello. Como hemos comentado, es difícil hablar en general, pero en estos casos se puede preguntar qué hay detrás de ese ecológico, si es local o viene de lejos, si es industrial, etc. Y sobre el local, lo mismo, cómo ha sido producido, etc. Por dar una pista, puede ser interesante generar demanda de consumo y sensibilización para que un producto local dé pasos hacia la sostenibilidad, pase hacia lo ecológico. Además, entendemos que el producto ecológico, en su propia esencia, tiene que ser local. Por eso podemos priorizar lo ecológico siempre que sea local.

7 **ALIMENTOS DE TEMPORADA**

Otro criterio es recuperar la temporalidad de los alimentos. Sobre todo, en frutas y hortalizas, porque tienen mejores cualidades organolépticas y cuentan con todos los nutrientes. No hay alimento más sano que comerse una fruta recogida en su punto óptimo de madurez. Comer productos de temporada es bueno para tu salud, pero también para tu bolsillo y para el medio ambiente, ya que son producidos con menos in-

sumos y menos gasto energético. Al final de esta guía hemos adjuntado un calendario de temporada para poder facilitar sobre todo el consumo de frutas y hortalizas.

8 **PON UN HUERTO EN TU VIDA**

Sabemos que cada vez es más complicado conseguir un pedazo de tierra en buenas condiciones para poder poner en marcha un huerto de autoconsumo. Pero las personas que ya tenéis un huerto, ya sabéis todo lo que nos aporta producir nuestros propios alimentos. No sólo es alimentarse de manera muchísimo más sana, es conectarse a la tierra, al barrio, a la propia esencia del ser humano, a nuevos sentimientos y sensaciones que muchas veces son difíciles de explicar. Monta un huerto en el jardín, balcón o donde puedas y disfruta.

9 **COCINAR MÁS**

Si queremos alimentarnos mejor, tenemos que cocinar más. Sin complicarnos demasiado, sin volvernos loc@s buscando superrecetas y superalimentos, es importante entender que la mejor manera de cuidarnos, de cuidar a la familia y al planeta es dedicarle tiempo a la preparación de los alimentos que nos vamos a comer.

10 **EN GENERAL**

Si a pesar de todo, y por los motivos que sean, sigues comprando alimentos en grandes tiendas y supermercados, recuerda y practica los siguientes consejos.

- ✓ *Prioriza alimentos de temporada.*
- ✓ *Mejor frescos que procesados.*
- ✓ *Evita embalajes excesivos.*
- ✓ *Revisa el etiquetado.*
- ✓ *Prioriza productos de cercanía o locales.*

A continuación, compartimos criterios más concretos sobre 5 alimentos de nuestro día a día.

1 LECHE

Seguro que hay algún baserri que todavía vende leche en tu comarca. Si no es el caso, intenta comprar marcas cercanas. En las más comerciales, no hay mucha diferencia en la manera de producir la leche, ya que el modelo productivo impuesto es bastante intensivo. Las diferencias entre las marcas son más de cara a estrategias comerciales.

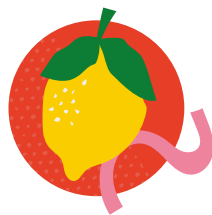


Intenta consumir leche entera. Las leches desnatadas, semidesnatadas, sin lactosa, etc. son derivados ultraprocesados por la industria lechera que pierden en estas transformaciones muchas de sus propiedades saludables.

Referente al tratamiento térmico, la mejor es la leche del día, que está pasteurizada y que aguanta varios días. Las UHT son leches que llevan un tratamiento térmico muy agresivo. Y, para acabar, comentar que las vacas que pastan hierba (muy pocas) generan en su leche ácidos grasos (omega-3) superbeneiciosos para nuestra salud, a diferencia de las que se alimentan con pienso que generan otro tipo de ácidos mucho menos beneficiosos.

2 FRUTA

Si nos comemos una manzana en abril, o bien es una manzana que lleva almacenada desde octubre en una cámara con atmósfera controlada, o bien es una manzana que viene de algún país del sur.



¿Entonces, no comemos manzanas fuera de temporada? Pues sin volvernos locos ni locas, habrá que ir pensando que igual tenemos que ir ajustando el consumo de fruta a cada época. Por ejemplo:

Invierno: Naranja, kiwi y caqui.

Primavera: Fresa, cereza y aguacate.

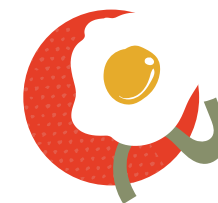
Verano: Frutos rojos, melocotón, ciruela, melón y sandía.

Otoño: Manzana, pera y castañas.

Todo el año: Frutos secos.

3 HUEVOS

Con los huevos pasa algo parecido que con la leche. Dependiendo de la alimentación y de la "libertad" que tengan esas gallinas, la calidad del huevo variará muchísimo.



En general, la mayor parte de las gallinas que ponen huevos para su comercialización, son de una raza superponedora con unas necesidades alimentarias muy concretas, que dificultan, muchas veces, elaborar piensos de manera particular. Si a esto le sumamos que muchos de los piensos convencionales están elaborados con elementos transgénicos, pues la situación no es del todo halagüeña.

En la producción ecológica, no está permitido la utilización de transgénicos para alimentar a nuestros animales. Si a esto le sumamos que elaborar el pienso ecológico es más costoso, en muchas ocasiones los huevos suelen ser más caros que los convencionales. Hay algunos baserritarras que han optado por alimentar sus gallinas con pienso convencional sin transgénicos a un precio intermedio.

En cuanto a cómo identificar el tipo de cría de esas gallinas ponedoras, el primer dígito del número que aparece en cada huevo nos dice cómo han sido criadas esas gallinas.

0. Producción ecológica. Alimentación y tratamientos ecológicos, zona amplia de picoteo y máximo 3.000 gallinas por granja.

1. Producción campera. Únicos requisitos: acceso exterior y 4 m² por gallina.

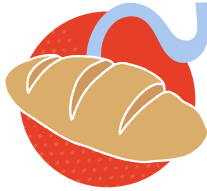
2. En una nave, criadas en el suelo.

3. Criadas en jaulas.

Habitualmente en la 1, 2 y 3 las concentraciones de animales son muy grandes, por eso os animamos a que contactéis con baserritarras de la comarca o preguntéis en vuestro comercio de confianza, porque todavía se venden huevos de caseríos de la zona.

4 PAN

Las harinas que se utilizan para la elaboración del pan han sufrido un proceso de refinado tan grande, que en muchos casos están generando problemas de salud, intolerancias, alergias, etc.



El tipo de pan más saludable es la versión integral, es decir, aquél que está elaborado con harinas que conservan el germen o el salvado del cereal. Pero cuidado con el fraude del pan elaborado con harinas blancas mezcladas con salvado y que se vende como "integral".

Además de las harinas utilizadas, otro de los aspectos más importantes que determina la calidad del pan es la utilización de masa madre para la fermentación. En el pan de masa madre la fermentación es más lenta que con las levaduras industriales y eso facilita que se absorban mejor los nutrientes (minerales, vitaminas...) mejorando la digestibilidad y duración de los panes y aportando sabor y aromas.

Y si en este proceso acabamos horneando el pan con leña, ¡mucho mejor que con gas!

Cada vez se ven más proyectos de elaboración artesanal de pan y de repostería que apuestan por recuperar variedades de harinas antiguas y locales. Vamos a apoyarlas.

5 CARNE

La manera más sana y sostenible de alimentar al ganado mayor de carne es con un buen pasto, pero la realidad nos dice que cada vez son menos las ganaderías de carne que alimenten a sus animales con pasto. La intensificación de la ganadería nos ha llevado a una industrialización de la producción, con razas cada vez más productivas, menos rústicas, más dependientes y alimentadas en grandes cebaderos con pienso y paja, para luego venderlas a la gran distribución.



Ante esta explotación, algunas personas baserritarras, viendo que su actividad ya no estaba siendo rentable ni social ni económicamente, han decidido dar el paso de transformar y vender de manera directa lotes de carne de sus propias vacas. Desde Ehne-Bizkaia os podemos facilitar el contacto con ganader@s de tu zona para adquirir este tipo de lotes.

Otra opción interesante es apostar por las carnicerías de toda la vida que trabajen con baserritarras y con salas de sacrificio y despiece locales, ya que de esa manera aseguras que la carne es local.

Y para acabar, hagámonos la siguiente pregunta.**¿Quién decide qué comemos?**

Cada vez que comemos, estamos impulsando el modelo alimentario y de sociedad que queremos.

Una sociedad gobernada por multinacionales, o una sociedad donde los precios sean más justos para las personas productoras y consumidoras, una sociedad donde haya más baserritarras produciendo alimentos sanos para toda la población y donde se respete el territorio, a los pueblos y personas, y se fomente la biodiversidad.

Tomemos consciencia y recuperemos entre todas nuestro derecho a una alimentación sana, justa y sostenible.

*Anímate a cocinar vínculos
entre tu alimentación
y las luchas baserritarras*

Enero Febrero Marzo	Abril	Mayo	Junio
Berzas, Coles de Bruselas, Espinacas, Calabazas, Coliflor.	Guisantes, Habas, Espinacas, Coliflor.	Guisantes, Habas, Patata Nueva, Cebolletas.	Guisantes, Habas, Patata Nueva, Pimientos, Tomates, Vainas.
Manzanas, Peras, Naranjas.		Cerezas, Fresas.	Cerezas, Fresas.
Julio Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre Diciembre
Tomates, Pimientos, Vainas, Ajos, Pepinos, Calabazas, Calabacines.	Tomates, Pimientos, Vainas, Ajos, Espinacas, Coliflor.	Tomates, Pimientos, Ajos, Espinacas, Coliflor, Calabazas, Berzas, Coles de Bruselas.	Espinacas, Coliflor, Berzas, Coles de Bruselas, Calabazas.
Manzanas, Fresas, Melocotones.	Manzanas, Peras, Melocotones, Nísperos, Membrillo.	Higos, Manzanas, Peras, Nísperos, Melocotones, Membrillo, Nueces, Castañas, Avellanas.	Manzanas, Peras, Nísperos, Higos, Kiwis, Naranjas, Nueces, Castañas, Avellanas.

Durante todo el año

Huevos, Queso de Oveja, Leche de Vaca, Leche de Oveja, Pan de caseño, Alubias, Pimientos choriceros, Cebollas, Ajos, Zanahorias, Lechugas, Escarolas, Acelgas, Puerros, Perejil, Patatas.

Nueces, Avellanas, Limones.

Productos de temporada

 Hortalizas/verduras

 Frutas