

# Zer jaten dugu?



**Bi-lur**  
Gipuzkoa

**B**iolur Gipuzkoa 1993tik nekazaritza eta abeltzantza ekologikoaren alde lan egiten duen elkarte bat da.

Katalunian argitaratu zen liburuxka hau eskuratu genuenean elikaduraren inguruko gaiak modu erraz eta zehatzean adierazten zituela iruditu zitzaigun. Lantzen dituen gaiak beharrezkoak dira kontsumitzaileen heziketarako, elikagaiak era arduratsu batean aukeratu ahal izateko.

Agroekologiaren oinarriak planteatzen ditu: ingurugiroa zainduko duen eredu ekologia, gertuko kontsumoa, gizartearen eta ekonomiaren oreka.

Hau dela eta, liburuxka hau eskeintzen dizuegu hausnarketarako tresna bezala erabili ahal izateko, eta hortik abiatutik, kontsumo, ekoizpen eta bizitza ohiturak aldatzen joateko.



# zer jaten dugu?

**E**likadura, dudarik gabe, izaki bizidunentzat oinarrizko behar bat da. Izaki bizidunek garatu, handitu eta bizitzeko jan egin behar dute. Baina, gizakientzat, zerbait gehiago ere bada:

- Kultura kontu bat: geure janaria ekoiztu eta lantzen dugu geure ohitura eta tradizioen arabera; hauek, gainera, bizi garen tokiari lotuta daude.
- Giza harreman kontu bat: bazkaltzen dugun bitartean, bizi izandako esperientziak ondoan ditugun pertsoneri kontatzen dizkiegu.
- Osasun kontu bat: jaten dugunak gure osasunean eragin zuzena dauka.



## Gizakien historian zehar, gizon-emaakumeen

lehendabiziko kezka elikagaiak lortzea izan da; eta elikagaiak bilatzea, lehenengo lana. Azken urteotan baina, elikagaien bilaketak, gizakien kopuru txiki batentzat kezka bat izateari utzi dio. Kopuru txiki hau, munduaren populazioaren %20, ipar hemisferioan kokaturik dago (hor bizi gara gu). Gaur egun, edozein lekutako eta garaitako elikagai barietate eta kantitate handia eskura dugu; tomatea urte osoan jan ahal dugu, bai eta urrun dauden herrietako produktuak ere, papaia edo mangoa adibidez.



# zer jaten dugu?

**Egoera honek, gizakiaren aurrerapen handitzat jotzen bada ere, arazo asko sorrarazten dizkigu. Hala ere, askotan, ez gara arazo hauetaz jabetzen:**

## Ugaritasunaren kudeaketa txarra

- Gehiegizko elikadura: elikagai barietate eta disponibilitate handia dagoenez, sarritan gorputzak behar duena baino gehiago jaten dugu. Horretaz gain, ez dugu beti modu orekatu batean jaten, eta hau, gure osasunak ordaintzen du.
- Beste leku batzuetan elikagai falta dago.

## Baliabideen gehiegizko ustiapena

- Gaur egungo elikatze-eredua garraioan oinarriturik dago. Elikagaiak, geure mahaietara ailegatu baino lehen, milaka kilometro egiten dituzte, horrek suposatzen duen CO<sub>2</sub> isuri handiarekin.
- Nekazaritza eta abeltzaintzaren intentsifikazioak substantzia kimikoen erabilera ekarri du (ongarriak, pestizidak, herbizidak, antibiotikoak, hormonak...). Substantzia hauek, hondakinak uzten dituzte, bai ingurumenean (lurrean, uretan, airean...), baita jaten ditugun elikagaietan ere.



- Kultibo industrial intentsiboetan erabiltzen den ur gezaren gehiegizko kantitatea, munduko ibai garrantzitsuenak lehortzen ari da. Bestalde, gehiegizko ekoizpenak sortzen duen erosioa dela eta, planetako lur emankorrak galtzeko arriskua gero eta handiagoa da. Horretaz gain, European landatzeko lurrak gero eta maizago eremu industrial bihurtzen ari diren bitartean, Amazonian milaka hektarea erretzen dituzte urtero ohianean landatu ahal izateko, hau da, lur gehiago landatu ahal izateko.





## Gizarte arazoak

- Ekoizpenaren igoera eta merkatu librearen eraginez, oinarrizko produktuen prezioek behera egin dute. Hau dela eta, nekazarien errentak gero eta txikiagoak dira. Honetaz gain, nekazariak erosi beharreko inputak direla eta (kimikoak, makinak edo haziak), beraien uztak hipotekaturik dituzte.
- Herrien arteko ezberdintasunak: populazioaren zati txiki batek (bostetik batek) gehiegizko elikadura duen bitartean, besteek ez dute nahikoa. Paradoxikoki, hauetako herri behartsu asko monokultiboak lantzen dituzte (soja, kakao edo kafea adibidez), eta, gehienetan, ez dituzte frogatu ere egiten beste herri batzuetara esportatzen dituztelako.

Argi dago, guk ez dugula erabaki gauzak horrela izatea, baina geure esku dago beste elikadura eredu bat aukeratzea: osasuntsuago, jasangarriago eta gizartearentzat bidezkoagoa, geure bizitza eta geure seme-alabena hipotekatuko ez duena.

**Liburu honekin beste elikadura eredu bat posible dela erakutsi nahi dugu.**



## Zer egin ahal dugu?

Batetik, modu jasangarri batetan eta ingurumena errespetatzen ekoiztu diren produktuak kontsumitu, hala nola, ekoizpen jasangarria, ekologikoa edo biodinamikoa. Bestetik, bertako produktuak jan, banaketa zirkuitu laburretik datorrenak. Hauekin batera: bitarteko gehiegi ez dituzten eta nekazarien eskubideak errespetatzen dituzten lekuetan erosi, zuzenean nekazariei erosi (merkatuetan, kooperatibetan), edo ingurumen eta gizarte irizpideak errespetatzen dituzten dendetan erosi. Azkenik, garaiko produktuak jan eta modu honetan, gure lurreko biodibertsitatea eta sukaldaritza kultura berreskuratuko dugu.

## Zergatik nekazaritza ekologikoa?

Elikagai osasuntsuak, naturalak eta kalitate handikoak bilatzen duen ekoizpen sistema bat da, eta, hau guztia, ingurumena kutsatu gabe, animalien ongizatea bilatzen, eta naturaren oreka, osasuna eta landa-ingurunea zaintzen lortzen du.

## Zer dago produktu ekologiko baten atzean?

### Ingurumena errespetatzen duen ekoizpen sistema bat...

- Osotasunean pentsatu eta naturaren oreka konplexuak mantentzeko modua bilatzen du.
- Ez ditu intsumoak alferrik galtzen, eta, ekoizpenean eta lantzeko prozesu osoan, ez du kutsatzen.
- Lurra zaintzen du eta bere onera ekarri ere egiten du.





# zer jaten dugu?

- Ekoizpenerako erabiltzen diren animalien bizitzaren baldintzak errespetatzen ditu.
- Nahiago ditu prebentzio-teknikak zuzentze-teknikak baino, azken hauek agresiboagoak izaten dira eta.
- Lurralde eta paisaiari egokitutako ekoizpen sistema bat da.

## Elikagai osasuntsuak ekoizten duen ekoizpen sistema bat...

- Sintesiz sorturiko hondakin kimikorik gabe.
- Koloragarri eta bestelako gehigarri kimikorik gabe.
- Ez du transgenikorik erabiltzen.

## Gizartearentzat bidezkoa den ekoizpen sistema...

- Ekoizpen ekologikoak herri mailako merkatua defendatzen du, enpresa ertain eta txikiak, tokiko elkarteak, herrialdekoa, naziokoa eta nazioartekoa. Bere helburuetariko bat, ekoizlea bere produktuaren gestorea izatea da. Modu honetan, bere lanagatik bidezko errenta lortu ahal izango du, lekuko merkatua aktibatu, bere elikagaia ekoizteko gauza izan eta, elikagaien ikuspuntutik, beste herrien ekoizpenaren beharrik ez izatea (elikadura subiranotasuna).

Pertsona guztiak produktu ekologikoak jateko aukera izan behar dute, eta, horretarako, produktu hau edonoren eskura egon behar da. Hau dela eta, nekazaritza ekologikoak salmenta zuzeneko sistemak defendatzen ditu: sistema hauei esker, ekoizleak bere produktuaren truke bidezko diru sarrera bat lortu ahal izango du, eta kontsumitzaileak arrazoizko prezioan erosi.



## ekoizpen ekologikoaren mitoak

### Produktu ekologikoa garestiagoa da;

- Ez beti. Produktu batzuetan ez dago ezberdintasun handirik, batez ere, salmenta zuzeneko sistemak aukeratzen badira.
- Labore edo produktu batzuk garestiagoak izan daitezke naturaren zikloak errespetatzen direlako bai landatzean, bai abereak gizentzean, hau da, prozesua azkartuko duten substantziarik erabili gabe. Kasu hauetan, normala denez, produktuak garestiagoak dira (salmenta zuzeneko sistemak aukeratzen badira prezio berdintsuan aurkitu ahal dira). Hala ere, ekonomikoki baloratuko bagenu nekazaritza honek ingurumenean eta osasunean eragiten dituen onurak, produktu konbentzionalak baino merkeagoak izango lirateke.

### Produktu konbentzionalarekin konparatuta produktu ekologikoak itxura txarra du.

- Gaur egun, kalitate handiko produktu ekologikoa saltzen da. Onartu beharra dago, produktu hau batzuetan ez dela hain homogeneous izaten edo akatsen bat izan ahal duela, baina, horrelakoetan, besteak beste, zukuak eta marmeladak egiteko erabiltzen da. Kontsumitzaileok ez dugu zertan onartu akatsik, ekologikoa izateak ez du esan nahi kalitate gutxiago onartu behar denik. Hala ere, esan beharra dago, itxura hobea izateak ez duela beti kalitate hobea izango duela esan nahi... Itxura ona barren ustela!!!



## Ekoizpen ekologikoa neoruralen edo hippven gauza da;

- Ekoizpen ekologikoa, ekoizteko beste modu bat da, beste guztiak bezalakoa. Gaur egun, badira ekoizpen modu honetatik bizi diren pertsonak, profesional handiak eta etorkizun ona dutenak.

## Produkzioa txikiagoa da;

- Ekoizpen sistema hau ez da hain intentsiboa, hau dela eta, produkzioak txikiagoak izan ahal dira, batez ere hasieran. Hala ere, denbora pasa ahala, maneiu teknikak egokiak izanez gero, produkzioa berdintsua izan ahal da, baita handiagoa ere.



## Hausnarketa

### Soil Association unibertsitateak Readingeko Unibertsitateari

(Erresuma Batua) eskatu zion ikerlan bat egitea, honako izenburuarekin: "Ingalaterra eta Gales nekazaritza ekologikoan arituko dira: zenbat janari ekoiztu ahal izango dugu?" Ikerlan honen arabera: "Sistema ekologikoa erabilia baliteke ekoizpenaren jaitsiera ez izatea pentsatzen den bezain fuertea, eta nekazaritzaren sektorean langile kopuruaren igoera, orain artekoa baina handiagoa izan liteke". Soil Association-eko estrategia zuzendariaren, Peter Melchett-en arabera: "oilasko, txerri eta esne merkeak, eta kantitate handitan ekoizten diren beste produktu batzuen kantitate handiak jaten jarraitu nahi badugu, nekazaritza ekologikoa ez da egokia izango. Baina, dieta honek ondorio larriak izango ditu gizakien osasunean eta kalte itzelak eragingo ditu bai gizakiongan, bai ekonomian eta baita ingurunean ere" .

## Zergatik bertako produktua?

**Bertako produktuak defendatzeko arrazoi ugari ditugu.**

- Bertako produktuak jatea erabakitzen dugunean gure zonaldearen ekonomia bultzatzen dugu.
- Produktu hauek janda, jaten ditugun elikagai gehienek jasaten duten zentzugabeko garraioa ez egotea lortzen dugu. Aldi berean, honek sortzen duen kutsadura saihesten dugu.
- Produktua bertakoa izanda –gure zonaldean artisauerara ekoiztu edo landu den produktua– gure kultura eta tradizioak defendatuko ditugu.
- Kalitate eta segurtasun handiagoa lortuko dugu. Kalitatea produktuak freskoagoak izango direlako, beraien ezaugarri organoleptikoak mantenduz.

Bertako produktua lurraldean ekoiztutako eta landutako produktua bakarrik ez izatea garrantzitsua da, honetaz gain, modu jasangarrian ekoiztutako produktua izan behar delako, tradiziozko sistemak erabiliz, produktuari zapore eta usain ezberdina emango dioten bertako barietateak erabiliz.

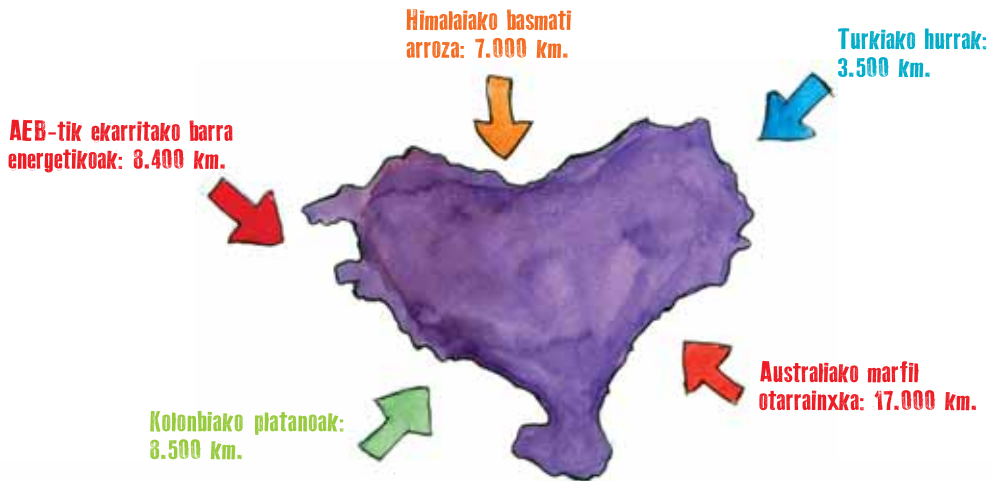
## Zentzugabeko banaketa

Egunero, estatu espainiarrak 330.000kg oilasko inportatzen ditu (21.000kg Brasiletik) eta 205.000kg esportatu; Britainia Handitik 220.000 kg patata inportatu eta herri berdinerak 72.000kg esportatzen ditu. Modu berean, Estatu Espainiarrak 3.500 txerri inportatu eta 3.000 esportatzen ditu.



## Banaketa zirkuitu laburrak

Azken 30 urteetan gure kontsumitzeko ohiturak aldatu egin dira, populazioaren gehiengoak supermerkatu eta azalera handietan erosten baitu auzoko dendetan erosi beharrean. Elikagaien banaketa eredua aldatu egin da, eta horrek arazo batzuk sortzen ditu. Elikagaien eskaintza gero eta kontzentratuago dago eta banatzaile handiek jartzen diote prezioa produktuari, eta hau, ekoizle eta kontsumitzaileen kalterako izaten da. Modu honetan, produktua merkeago lortzearren urrun dauden herrietan (milaka kilometrora) produktu kantitate handiak erosten dira eta joera honek, ingurumen eta gizarte arazo larriak sortzen ditu. Ingurumen arazoak, elikagaien garraioagatik, atmosferara CO<sub>2</sub> kantitate handiak isurtzen direlako sortzen dira, eta gizartekoak berriz, denda tradizionalak eta bertako ekoizle eta elaboratzaileak desagerrarazten dituztelako.



**Gure kontsumo ereduaren eraginari buruzko hausnarketa bat egin beharko dugu, kritikoak izan eta aldaketa txiki batzuk egiten saiatu, adibidez:**

- Kontutan hartu nondik datozen erosten ditugun produktuak, eta hurbilagotik datozenei lehentasuna eman.
- Auzoko dendatan erosi, bertako merkatuetan, lokaletan, “agrodendatan”...
- Beste aukera bat: bertako ekoizleei zuzenean erosten dion kontsumo talde batean parte hartzea.
- Ekoizleari zuzenean erosi. Ekoizle batzuek beraien produktuak sortetan eskaintzen dituzte (haragia, barazkiak, produktu ezberdinak dituen saskia...), eta, produktu hauek, zuzenean etxeetan banatzen dituzte.
- Hala ere, supermerkatuetara jotzeko beharra baduzu, aukera itzazu ingurumen eta gizartearen irizpideak errespetatzen dituztenak.

**Banaketa zirkuitu laburrekin, gainera, produktuaren jatorria hobeto ezagutu, eta kalitate eta segurtasun handiagoa lortuko dugu.**



# zer jaten dugu?

! Nekazaritzarako erabilitako lur on baten hektarea batek urtean 10 pertsona elikatu ahal ditu. Animaliak gizentzeko erabiltzen bada, berriz, pertsona bakar bat elikatuko du!!!

## Garaiko produktua

Elikagaien urtarokotasuna kontutan hartzea garrantzitsua da, urtaro bakoitzak ematen dizkigulako gure organismorako nutrizio ezaugarri eta ezaugarri organoleptiko egokienak dituzten elikagaiak. Fruta eta barazkien kasuan adibidez, elikagai gehiago duten momentuan eta zapore eta usain hobea duten momentuan jango genituzke. Arreta jartzen badugu, ikusiko dugu ez dela kasualitatea neguko produktioek mineral gehiago izatea eta, aldiz, udakoek ur eta azukre gehiago.



Bestetik, garaiko produktuak jatea askoz ere jasangarriagoa da gure eskualdeko produktuez baliatuko garelako. Garaikoa ez den produktu bat kontsumitzeak suposatzen du produktu hori urrun dagoen eskualde batetik ekarri behar dela, produktua ekoizteko klima aproposa duen batetik, eta, horrek, energia kostua eta kutsadura dakartza.

## Hausnarketa egin eta aldaketa txikiak egin zure dietan

**Haragia eta arraina neurrian jan, eta barazkiak, frutak, zerealak eta lekaleak neurririk gabe!!!!!!**

Gaur egun, haragia eta arraina egunero jaten ditugu, eta, batzuetan, egunean behin baino gehiagotan, beste elikagai batzuk, adibidez barazkiak eta lekaleak, jan beharrean. Hau ez da beti ona gure osasunarentzat, kontrakoa baizik, batzuetan kaltegarria da animalien koipe eta proteina gehiegi izategatik. Komenigarria da haragi gutxiago jatea (astean lautan) osasun hobeaz izateko, baina, baita kontsumo horrek eragiten duen inpaktua gutzitzeko ere.

**Ba al zenekien...** Animalien produkzioa oso intentsiboa den prozesua da: metanoa bezalako gas kantitate handiak sortzen ditu, berotegi-efektua eragiten duen gasetariko bat; CO<sub>2</sub> gasa ere sortzen du, animalien bazka lortzeko behar diren zereal eta zuhaina ekoizteko erabiltzen diren produktuengatik (fertilizanteak, makinak eta abar...); era berean, kontutan izan behar da erabiltzen den ur kantitatea (animaliak edateko eta bere bazka ekoizteko).

**Ba al zenekien...** arraina jateak ere ingurumenean arazo larriak eragiten ditu. Planetako itsaso eta ozeanoen egoera oso kezagarria da. Teknologia berriei esker arrantza areagotzea posible izan da, eta, honek, itsas hondoa suntsitzen du. Munduko arrantza stocketik hiru laurdenak erabateko esplotazioa jasan dute eta ur komunitarioen %88k gehiegizko esplotazioa.





# zer jaten dugu?



## Produktu freskoa jan!!

Askoz ere osasuntsuagoa da, elikagaien propietate nutritibo guztiak mantentzen ditu eta, horretaz gain, elaboratutako produktuak baino askoz ere gutxiago kutsatzen du.

## Sukaldatu, gure kulturaren parte izan!!

Aurrez prestatutako platerik ez jan. Erabil itzazu egosteko sistema osasungarriak eta plater tradizionalak!!!

## Ingurumenean pentsatu!!

Saiatu irauten duten elikagaiak ontziratu gabe erosten, ahal duzun guztietan ontzirik gabeko produktuak aukeratu. Ogia eramateko poltsa eta erosketak egiteko saskia berreskuratu!!



# Zentzuzko kontsumoaren hiztegia

## **Kilometro asko egindako elikagaiak...**

jaten ditugun elikagai askok milaka kilometro bidaiatzen dute (2.500 eta 4.000 km batezbesteko) geure mahaietara iritsi baino lehen. Hau dela eta, bertako kontsumoa bultzatzen duten ekimen ugari sortu dira, adibidez “100 miliako dieta”. Dieta honen jarraitzaileek, gehienez beraien etxetik 160 kilometrotara ekoiztu diren produktuak kontsumitzen dituzte bakarrik.

**Elikadura subiranotasuna...** Munduko herriek beraien nekazaritza eta elikadura politikak erabakitzeko duten eskubidea da; ingurumena errespetatuko duen ekoizpena bermatu ahal izateko, eta populazio osoarentzat nahikoa eta kulturalki egokia izango den elikadura bermatzeko.

**Elikadura solidaritatea...** Beste herrien elikadura subiranotasuna errespetatzea da eta, horrekin batera, elkartruke komertzialak zuzenak eta bidezkoak izateaz arduratzen

da. Besteen bizitzen duintasuna, eta etorriko diren belaunaldienak ziurtatzeko ezartzen dugun konpromisoa da.

**Trazabilitatea...** Kontsumitzaileak elikagai bat nondik datorren jakiteko duen aukera, nork landatu duen, zer produktu kimiko bota dizkieten, eta abar. Dударik gabe, informazio hau lortzeko modua produktua ekoizten duen eta erosten duenaren arteko distantzia ahalik eta gehien murriztea da.

**Transgenikoak...** Espezie bati beste espezie batetako materiala genetikoa sartu eta hortik lortzen den izaki biziduna da. Hau lortzeko, laborategi espezializatuetan bakarrik egin ahal diren ingenieritza genetikoko teknikak erabili behar dira. Transgenikoen asuntza oso gai polemikoa da, alde eta kontra pertsona asko dituen. Ez dugu esango onak ala txarrak diren baina hausnarketa beharrezkoa da. Pentsatu behar dugu izaki bizidunen espezie, familia edo, baita erreinu

# zer jaten dugu?

ezberdinetako material genetikoa ere, errekonbinatzea naturan dauden barrerak salto egitea dela, eta barrera hauek, ekosistemen funtzionamendu ona gidatzen dutenak dira.

Gogoeta gehiagotan sartu gabe, kontsumitzaileek jaten duguna nondik datorren jakiteko eskubidea dugu, eta elikagai batek zer produktu transgeniko eta zer portzentajetan duen jakitekoa ere bai. Gaur egungo transgenikoei buruzko legeak dioenez, osagai transgeniko bat gutxienez produktuaren pisuaren %0,9 bada (%0,5 produktu batzuentzat), etiketan jarri egin beharko du elikagai horrek genetikoki eraldatutako osagaiak dituela. Bestalde, Europako granjetako animalia askoren dieta, soja eta arto transgenikoetan oinarriturik dago, baina ez dago inolako legedirik hori esatera behartzen duenik. Produktu transgenikoak erabiltzen dituzten marka nagusienak aurki ditzakezue Greenpeacek argitaratutako “Guía roja y verde”-n. (EE) 834/ 2007

Araudian aipatzen da nekazaritza ekologikoan ezin dela transgenikorik erabili.

**Barazkijale bihurtzea...** Gaur egungo haragi kontsumoa sostengaezina da, horri aurre egiteko haragi kontsumoa gutxitzearen prozesuari deritzo “barazkijalezea”. Honek ez du zertan izan dieta barazkijalea; badira haragi kontsumoa gutxitzera gonbidatzen duten mugimenduak, hala nola, ezaguna den “lunes sin carne”.



**Testua:**



CONSELL COMARCAL DE L'URGELL

**Ilustrazioak:**

Jone Larrañaga Gorritxo

**Argitalpena:**

Ekaina 2013

**Biolur**  
*Gipuzkoa*

Nekazaritza Ekologikoaren Aldeko Elkartea

[www.biolur.net](http://www.biolur.net)

