



# Basherri

sarea



## Sagardogintza

Udazkena  
ailegatzearekin bat  
sagastietako nagusiak udan zehar  
ondutako fruitua hartzeari ekiten diote.

Garai batean baserrietako edari  
nagusia zen bezela, gaur egun jai giroako zuku  
bilakatu da sagardoa.

Hontaz guztiaz hitz egiteko Errezilgo  
Irure txiki baserriko Arrate eta  
Joxerrarekin izan gara.



### 04\_ARTIKULUA

#### Ogi zuri, etxe kalte

Otordu guztietan  
protagonista den ogiari  
eta bere eboluzioari  
erreparatuko diogu.



### 05\_ELKARRIZKETA

#### Lurzaindia

Lurra zaindia izan  
dadin beharko da  
egon erne!

ARTIKULUA

# Barne formakuntza lantaldea martxan

*Badira bi urte Azkoitian kontsumo taldea sortu zenetik eta hiru urte ere pasa dira Aretxabaletan asteartero Marijek ekoiztutako barazki saskia jasotzen ari direnetik. Jakinekua da taldeetan denboraren joan etorriarekin hasiera bateko indarra eta bizitasuna makaltzen joaten direla, egia da asteroko saskia jaso eta honen inguruan egin beharreko zeregin zehatzek taldeen martxa mantentzen laguntzen dutela, baina aldi berean egunerokotasunak ibilbidean ezartzen duen marruskadurak taldeen egonkortasuna ahultzen du. Hasiera batean adostutako norabidea galtzen ez bada ere, hau da, taldekideen artean ekoizleari modu duin batean bizitzeko aukera bat eskaintzea edo merkatutik haratago beste kontsumo bide berri bat eratzen jarraitzen badugu ere, asteroko saskia jasotzeak hasiera bateko helburu hauek lausotzen ditu.*



## Basherri Taldeak indarberritzen

Basherri Sarea osatzen duten 50 talde inguruko modu autonomoan funtzionatzen dute, nahiz eta guztiak agroekologiaren itzalpean jaioak izan diren eta beraz saskien salerosketa batetik haratago kontsumoa politizatu eta nekazal errealitatean oinarritutako eredu sozioekonomiko berri bat sortu nahian diharduten, talde bakoitza bere modura moldatu eta egokitu da inguruko ezaugarri bereizgarrien arabera.

Hau horrela taldeetan agertzen diren oztopo eta ñabardurei aurre egiteko, edo taldearen egitura eta funtzionamendua indarberritzeko nahitaezkoa ikusten dugu taldeko partaideen artean adostutako prozesu bat martxan jartzea, betiere talde bakoitzaren berezitasunak kontuan hartuko dituen. Taldeak indartuko dituen formula magikorik ez dagoela iruditzen zaigu, beraz uste dugu ezinbestekoa dela taldeak egonkortzeko tresnak taldeko partaideen artean sortzea, betiere pentsa baino potentzial handiagoa baitago taldekideetan, edo hobeto esanda taldekideen arteko hartuemanen.

## Bideratze tailerrak

Horregatik hasi ginen orain dela hiru bat hilabete Basherri Sareko "barne formakuntza" lantaldetik bi talderekin lanean, beren mugak kolektiboki ezagutu eta taldean adostutako helburuetara heltzeko ekintza zehatzak identifikatzen. Lehenengo saio batean bai

herritarrek eta bai ekoizleak taldetik jasotzen dituzten aspektu positibo eta negatiboen inguruan hausnartu genuen, bi parteak bananduta, bakoitza bere aldetik. Horretarako hiru gai ildo zabaldu ziren, batetik talde dinamikaren egoera, hau da talde funtzionamenduen eraginkortasuna, bestetik jasotzen diren saskien egoera eta ekoizpenaren bideragarritasuna, eta azkenik ekoizle eta herritarren arteko harremana.

Bigarren saioak identifikatutako oztopoen inguruan taldekideen pertzepzio desberdinak sozializatzeko aukera eman zuen, eta honen harira arazo hauei irtenbidea aurkitzeko ekintza desberdinak planteatu ziren. Eta hirugarren saio batean ekintza hauek gauzatzeko plan bat landu zen, bertan martxan jarri nahi diren ekimenak burutzeko arduradunak aurkitu eta denbora epeak zehaztuz.

## Tailerren emaitzak

Eginiko tailerrek argi eta garbi erakutsi digute taldeetan landu beharreko aspektu garrantzitsuenetakoak ekoizle eta herritarren arteko harremanean zaindu behar den transparentzia, ekoizlea bere lanarekin arduratu dadin taldeak bere gain hartu behar dituen erantzukizunak definitzea edo herritarrak ekoizlearengana gerturatu eta baratzaren kudeaketan parte hartzea direla. Gai hauek lantzeko beharrezkoa ikusten da kontsumo taldeetan burutzen diren bilerak eraginkorrak izatea eta baita jarraipen bat edukitzea ere, bestetik auzolanen eta baratzera gerturatzeko bisiten garrantzia azpimarratu zen behin eta berriro.

Hala ere tailer hauek hitzetatik ekintzetara pasatzeko aukera emango dute, bileren eraginkortasuna bermatzeko edo auzolanak denboran zehar mantentzeko, ekintza zehatzak definitu eta ekintza bakoitzerako arduradunak izendatu baitira.

Honez gain kontsumo taldeetako ekoizleen arteko harremanaren garrantziaz edo herritarrak Basherri Sareara gerturatzeko beharrez ere hitz egin da tailerretan. Alde batetik kontsumo taldeetan aurkitzen ditugun ahulezi eta gaitasunak partekatuz, eta bestetik sortu dugun ekoizpen eredu parte hartzailea Gipuzkoa mailan josi eta Sare bezala eragina izateko.

Hainbat gai eztabaidagarri mahai gainean jartzeko balio izan du prozesu honek, taldekide guztien iritziak

ezagutu edo taldea ulertzeko modu desberdinak argitzeko. Askotan kostatzen da zenbait gai polemikoren inguruan hausnartzea, saskien prezioak zehaztea, taldekideen inplikazioa adostea edo hartutako konpromisoa definitzea, hala ere talde mailan aurrera egiteko ezinbestekoa ikusten dugu horrelako tresnen bidez espazio eraikitzaileak sortzea.

## Zailtasunei aurre egiten

Egia da taldeak dibertsitate baten isla direla eta honek zaildu egiten du modu kolektiboan aurrera egiteko saiakera, aldi berean dibertsitate hau taldeen aspektu interesgarrietako bat dela deritzogu eta bakoitzaren ekarpen pertsonala taldeari identitatea ematen dion giltza. Saihestezina da taldeko partaide bakoitzaren inplikazio maila desberdina izatea, taldean ezartzen ditugun interes eta espektatibak modu askotarikoak baitira, horregatik da hain garrantzitsua guztion artean antolatu eta pieza desberdinetako puzzlea modu kolektiboan osatzen joatea.

Burututako tailer hauek eragin dituzte aldaketak taldeetan, hausnarketarako espazioak irekitzean jendearen inplikazioa areagotu baita, parte hartzea erraztu eta taldeak egonkortu dira.



# ELKARRIZKETA

# Sagardogintza

## Zergatik eta noiztik sagardogintzan?

Gure etxean beti ezagutu dut. Aitarekin Ikasi nuen. Urteren batean ez egin arren, urtero egiten dugu.

## Beti ekologikoan? Zergatik?

Bai, sagardogintzan beti ezer gehitu gabe, aitek ere horrela erakutsi zidan.

Horrela ikasi dudalako, gustora nagoelako horrela egiten eta ez dudalako kimikorik erantzi nahi.

## Zenbat sagar barietate dituzue? Errezil sagarra oso maitatua da sagardogintza munduan ezta?

Guk errezil sagarra daukagu nagusiki. Besta lau edo bost barietate gehiago ere baditugu baina sagarrondo bakan batzuk soilik.

Sagardoa egiteko beste sagar batzuk ere nahasten dizkiogu (geza, garratza, gozoak,...) familiko beste Sagasti batetik bildutakoak.

Sagardogileek errezila gustokoa dutela diote, hau ere bere neurri batean, %20 inguru.

## Nola egiten duzue prozesua?

Sagarrak bildu ondoren proportziotan aukeratzen ditugu gozoa %25, geza %25, garratza %25, gazia %25.

Proportzio hauek ez dira zehatz zehatzak, orientatiboki erabiltzen ditugu.

agarrak garbitu, matxakatik pasa, tolare tradizional batean estutu, eta zukua, iragazki batetik pasatuz barrikara (egurrezkoa eta inoxidablia).

Barriketan dauden bitartian tenperaturak eta azukrearen aldaketak kontrolatzen ditugu. Hartziduran (fermentazioan) azukrea alkohol bihurtu denean, kupelak itxi eta gure gustoko puntuan eta ilbera batekin koinzidituz botiletan sartzen dugu.

## Sagarrak beste zerbaiterako erabiltzen dituzue sagardoa egiteaz gain?

Errezil sagarra gordinik jateko preziatua denez, onenak zuzenean saltzen ditugu. Bestalde sagardoa egiterakoan, sagar muztioa ere egiten dugu. Beste sagar kopuru batekin, mermelada eta sagar dultzea.

## Sagardoa propio egitearen lana iraila aldean hasten bada ere, urtean zeharreko sagastiaren mantenimenduak garrantzi asko dauka ezta?

Sagardoa urrian edo azaroan egiten dugu. Zaintzak, neguan inausketak, eta urtean zehar belarra moztea. Sagarrondo hauek patroio frankoak dituzte, sagarrondo handiak dira eta arazo gutxi ematen dituzte.

## Etxeko sagardoa merkaturatzeko prozesua nola izan da?

Baserriko beste elikagaiak kontsumo taldeetako otarretan eskeintzen ditugu eta sagardoa ere besteekin batera. Gure ekoizpena batez ere etxerako izaten da eta gustoko duten inguruko eta taldeetako familientzat.

## Zer iritzi duzue gaur egun orokorrean merkaturatzen dagoen sagardoaz eta honen inguruan sortu den sagardotegien moda eta bestelakoetat?

Merkaturatzen dagoen sagardoa denetik ikusten da, ekologikoa ere ari da azaltzen eta pozten gara.

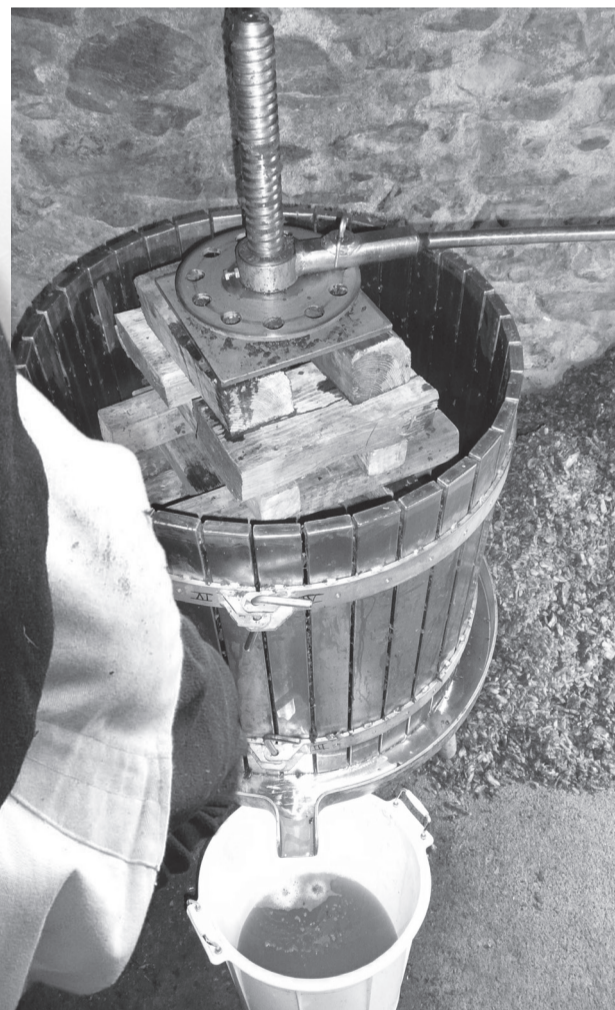
Kopuru handiak egiten dituzten sagardotegiak apustua ere handia izaten dute eta kimikoki tratatutakoak izaten omen dira gehienak.

Gu gaztetan herri txikikoak izanda eta sagardoa etxean egiten genuenez, sagardotegietara juten ginenean sagardoa nolakoa zegoen ikustea gustatzen zitzaigun festa eta jai giroaz disfrutatuz.

Gaur egun ikusten dut jende multzo handi bat festara joaten dela, baina sagardoari buruzko jakin miñik gabe.

Gaur egun sagardotegi asko industri handi bat bihurtu dira, gure garaitik asko hazi dira, eta bertakua zana orain bai sagarra, bai jendea, bai giroa bestelakua bihurtu da.

Neri txikia eta bertakoa gustatzen zait.



## SAGARDOGINTZA

Joxerra Agirre eta Arrate Otaegi  
Tokia: Irure txiki baserria  
Herria: Errezil

ARTIKULUA

# Ogi zuri, etxe kalte

*Historian zehar, munduko kultura guztiak zereal baten kontsumoan oinarritu dira. Arroza izan da eta jarraitzen du izaten Ekialde Urrunean dietaren oinarri, sorgoa Afrika Ekialdean, artoa Ertamerikan, artobeltza Errusian, zekalea Europa iparraldean,... eta Mediterraneoak bustitako herrialdeetan garia da gastronomiaren oinarri. Euskal Herrira ere, bai Pirineoen bestaldetik nola Ebro ibaiaren arroetik, eskandia (gariaren arbasoa) eta oloa iritsi zitzaizkigun duela 6000 urte.*



Erratzuinfemuko errota

Garia eduki nutritzaile handiko elikagaia dugu. Ezagutzen diren gatz mineral guztiak ditu, oligoelemento ugari eta ezinbestekoak diren bitaminak ere (B1, B2, B12, D, E, K, PP..). Alabaina, bere azalaren gogortasuna dela eta, ezin da alea huts hutsean jan, xehatu beharra dago. Hala lortzen ditugu pasta, bulgur, kuskus, seitan eta nola ez, irina eta honen bitartez, ia ezinbestekoa zaigun, ogia.

Baina, gaur egun, ogia oinarrizko elikagai izatetik, janaria bultzatzeko tresna batetara beheratu dugu.

Gaur egungo ogia da txuria eta harroa (garai bateko aberatsek kontsumitu zezaketena bezala) baina ez du zaporerik, ezta iraunkortasunik ezta apenas elikagairik.

Ogia txuria izan dadin, gariari almidoia ez den beste gutzia kentzen diogu, hau da galorratza (germen de trigo) eta zahia (salvado).

Galorratza da gari alearen zatirik elikagarriena. Bertatik ernaltzen da gari landare berria. Berezi ki aberatsa da E bitaminan. Alabaina, galorratzak duen gantzak okigintza industrialarentzak arazo bat suposatzen du: gantza kerratu egiten da airearekin kontaktuan eta beraz irina ezin da epe luzeetan biltegitatu. Beraz alearen zatirik elikagarriena kendu egiten da.

Zahia da hainbat bitamina eta mineral ematez gain, asetzen gaituena. Ogi industrial integralean zahia tamaina handiko malutatan topatzen dugu, baina ez du zertan izan behar horrela. Zahia almidoiaren tamaina berdinean xehatuz gero, ogia izan ahal du osoa eta samurra.

Pirineoetatik bestaldera argi izendatzen dute desberdintasun hau: ale guztia, hots almidoia, zahia eta galorratza elkarrekin ehotuta den irinarekin egindako ogiari "complete" edota osoa deitzen diote; almidoia alde batetik ehotutako eta aurrerago zahia gehitzen zaion irinarekin egindako ogiari aldiz, "integrala". Asko dugu ikasteko han araudiak ezartzen duen garrantasunaz.

Bestetik, ogia harroa egiteko garai batean erabiltzen zen ama oreka alboratu egin da okigintza arruntean. Metodoa orain CO2 kopuru handia azkar ekoiztuko duten legamian datza. Ez zaporerik eta ez iraunkortasunik, bakarrik denbora murriztuan egindako produktua gailentzen da. Horretaz gain, legami hauek sortzen duten karbono dioxidoa masan gordetzeko, irinari hainbat produktu kimiko gehitzen zaizkio: emulgenteak (E-472e y E-471), glutena, eta azken urteetan enzima ugari.

Enzimak kontsumitzaileengan eraginik ez duela uste baldin bada ere (labean ogiak jasaten duen tenperatura altuek, desaktibatu egiten ditu), forma aktiboan asma eragiten du, okinengan egon den kasuen gorakadak erakusten duen bezala.

**BAINA, EZ DUGU KONTSUMITZALEOK OGI MOTA HONEN KONTSUMOA SUSTATZEN? EZ DU MERKATUAK GUK ESKATUTAKOA HORNITZEN ALA?**

Egia da azkeneko 50 urteetan dietan aldaketa handiak egon direla, ogia barne. Alabaina, dietak, beste gauza askok bezala, pedagogia bat eskatzen du. Umeei zer kome ni eta zer ez erakusten diegun moduan, gu geuk heldu bezala gure gorputza nola elikatu eta mundua nola eraiki nahi dugun erabaki behar dugu.

Gaur egun ogia arrunta ez baita supermerkatuetan erakargarri bat besterik. Ogi txuria, bageta, batzuetan kostua ordaindu gabeko prezioetan aurkitu daiteke supermerkatuetan. Ogi labekatu berriaren usaiari jarraika, erosketako orgak lain betetzen ditugu pentsatu ez genituen gauza ugarirekin.

Ogi apurrak ez dira beraz guk uste bezain xume. Ogi koxkorrez elikatuak honaino iritsi gara eta zorionez, badiugu Gipuzkoan benetako ogia, elikagarria, zaporetua, osasuntsua, iraunkorra egiten dituzten okin ugari, bejoin deizuela guztiei! On egin!

ELKARRIZKETA

# Maryse Cachenaute

## Lurzaindiako kidea

*Alta, azken urte hauetan, gero eta laborantza lur gehiago saltzen da gaitzeko prezioetan !*

*Nola egin espekulazio horren murrizteko ?  
Nola egin Saferrak lehentasunez erostea galdegin dezan, saltze prezioak berrikusiak izaita eska dezan? Eta horrela laborantza lurrak zaindu...*

### Zer da lurzaindia?

2013ko urte hastapenean sortu da Lurzaindia bi urte gogoeta ondoren eta hunen kudeatzeko ERNE; izenek berek erraiten daukute egitura hauen xedea eta ibilmoldea: «Lurra zaindia izan dadin beharko dela erne!».

**Lurzaindiaren helburu nagusia da lurraren babesa ; ERNEk kudeatuz Lurzaindia aldiz, prest ihardokitzeko memento onean. Nola ?**

«HAZTEN GAITUEN AMA LURRA, KOLEKTIBOKI EROSIZ ESPEKULAZIONE MERKATUTIK ATERATUZ BEHIN BETIKOTZ».

GFAM (groupement foncier agricole mutuel) "LURRA"ren segida hartu du Lurzaindiak 2013an . GFA elkarte bilakatu da SCA (société à commandite par actions). GFAMaren muga juridikoen gaintzeko gaitasunak baditu LURZAINDIAK, izaite juridiko berriagatik. Dirua noiz nahi biltzen ahal du eta egitura moralen emaitzak ere onartzen ahal ditu (enpresa, elkarte, kooperatiba...), baita ere pertsona indibidualen emaitzak... Beharrez etxeak ere erosten ahal ditu.

Lurzaindiak, GFAMren izpirituan nahi du lan egin, hunen segida hartuz, eta joan den 30 urtetan Euskal Herrian hunek egin lan ederra baliatuz. GFAM sortu zen 1979an eta 2500 diru emaileri esker erosi ditu 262 ha (20 laborari lagunduak - 14 etxaldeetan).

### Nola sortu zen proiektua eta zergatik?

#### LURZAINDIAREN SORTZAILEAK DIRA:

Astapenean laborari talde baten gogoeta batetik abiatu da ideia. ELB (Euskal laborarien batasuna) zindikataren inguruan... pixkanaka taldea zabaldu da eta EHLG (2005ean sortu den Euskal Herriko Laborantza Ganbara), Arrapitz federakuntza eta Euskal Herriko Interamapeko kuntsumitzaileak lotu dira taldeari eta haien iritzi eta dinamikak aberastu dute talde gogoeta. 4 egitura hauek dute osatzen ERNE eta izendatu dituzte 8 pertsona ERNE baitan.

#### Lurzaindiaren funtzionamendua ulertzeko, asmatzen ahal dira Bi borobil:

ERNE kudeatzailea alde batetik eta bestetik diru iturri esberdinak (bigarrenak ez du manatzen ahal ERNE). Sos emaillek izendatzen dute "zaintzale talde bat" hala ere. Baina egitura hunen berezitasuna da bereixten dituela erbakiaren poderea alde batetik eta akziodunak bestaldetik!.



LURZAINDIKO KIDEA  
Maryse Cachenaute

**Lurzaindiaren lehen ekintzak:** ikusiz gaurko egoera latza (lur eremuak beti apaltzen ari, 13000 ha galduak 10 urtez, eta prezioen emendatzea!) , Lurzaindiak zerbait egin nahi du lurra gaizki erabilia den aldi oro!

**Espekulazioaren aurka:** Saltzeko gertatzen den lur eremua karioegi baldin bada, Lurzaindiak galdegiten ahal du prezio apaltze bat (laborantxaren errealitate ekonomikoari lotua den prezio bat aurkitzeko). Frantzian, legeak eman du SAFERa egiturari "preemptatzeko" eskubide ofiziala. Baina, ahal eskasaren gatik eta nahikari eskasaren gatik ere, ez du beti baliatzen. Alabainan, eroste prozedura abiarazteko, sal prezioaren parte bat aintzinatu behar da... Lurzaindiak SAFERa bultzatzeko gogoia du, eta egiten du.

- Ber manerean, lur eremu bat saltzen bada eraikitzeo arriskuarekin (eroslea ez delarik laboraria), Lurzaindiak bere burua aurkeztuz hautagai bezala, galdegiten du SAFERari saltzea blokatzea. Behin baino gehiagotan lortu du saltzea haustea.

- Ahal badu batzutan, Lurzaindiak erosten du lurra, laborari baten laguntzeko edo gazte bat instalatzeko laborantza iraunkor baten moldean.

### Zer pauso eman behar dira bertako kide izateko?

Lurzaindiaren kide izaiteko akzioak erosi behar dira (20 euro bederen); txeke bat egiten ahal da edo (hobeki) ixurtzen ahal da dirua aldi batez edo erregulariki Lurzaindiaren kundurat. Biltzar nagusirat gomiatuak dira akziodunak eta Lurzaindiaren berriak ukaiten dituzte ere bai.

Jadanik 200 000 euro bilduak ditu Lurzaindiak, beraz emaitza baikorra da!... baina 600 000 euro beharko ditu 2/3 urte barne nahi dituen etxaldean erosteko... Indarrak segitu behar dira beraz dudarik gabe, baina motibapena hor da!

### Kanpoko laguntzarik daukazue?edo kideek eramaten duzue dena aurrera?

Euskal herritik kanpo Lurzaindiak ukan du "La foncière-Terre de Liens" egituraren laguntza (Lurzaindia bezalako egitura, Frantzia mailean); bestalde Lurzaindiak lortu du eskuratzea "finansol labela" eta espero du entpresa batzuek dirua emanen dutela (elkartasuneko inbestizamendua bezala ezagutua izanen delako).

### Edo zabalik zaudete beste lekuetan ere horrelako zerbait egiteko?

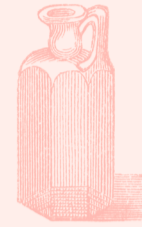
Lurzaindiaren "modelo" bertze tokitarat hedatzen ahal da... Lurralde ,baketxean tokiko jendeak ikusi behar dute zoin den tresna egokiena lurra zaintzeko (tokiko egoera eta legearen arabera ...).

Lurzaindia ez da debaldetan ari lanean, emaitza baikorrak eta konkretuak ukaiten ditu beraz, segitzeko gogoia hor da!

ERREZETA

# Kalabaza bizkotxoak

Oñatiko Agustin Otxoa-Aizpurua sukaldariak egindakoa



OSAGAIAK 4 PERTSONENTZAT:

- 200 gr kalabaza (azal eta hazi gabe)
- 200 gr irin
- 100 gr oliba olio
- 100 gr esne (behi edo arrozarena)
- 100 gr kañazko azukre marroia
- 2 koilarakadaxo hazkarri hautsa
- 4 baserriko arrautz ekologiko
- Oliba olio birgina, gatza, piperhautsa eta kurkuma hautsa
- Intxaur zurituak, mahaspasak eta kalabaza haziak

Kalabaza laukitxotan moztuko dugu eta zartain batean berotzen jarriko dugu oliba olio goilarakada batekin. Gatz pixka bat, piperhautsa eta kurkuma hautsa (aukeran) gehituko diogu. Tapakin batekin tapatu eta bertan utziko dugu suheztitzen 15-20 minutuz.

Turmix-etik pasatzeko ontzi batean arrautzak, olio eta esnea jarriko ditugu. Bertara botako dugu aurretik suheztitutako kalabaza eta dena ondo txikituko dugu krema antzeko bat lortu arte.

Beste ontzi batean irina, azukrea eta hazkarria nahastuko ditugu eta bertara botako dugu aurretik lortutako kalabaza krema. Intxaur zurituak eta mahaspasak gehitu eta dena ondo ondo nahastuko dugu. Silikonazko molde indibidualetan hustu nahaskia eta gainetik kalabaza haziakin apaindu. Aurretik berotutako labearen sartu 170 ° C-tan 25-30 minutuz (molde handia bada 45-50 minutuz utzi).

BARAZKIEN PROPIETATEAK

## Tipula: Elikagai sendagarriak

Tipula gure etxeko sukaldean huts egiten ez duen barazkietako bat da. Artikulu hau irakurri ondotik, etxeko beste txoko batean ere izango dugu tipula: botikinean. Osasuna zaindu edota berreskuratzeko sendagai naturala da.

Tipula morea eta txuria topatu dezakegu, terapeutikoki morea hobea da, usain fuertea dauka oinarrikiko olioengatik, zaporea aldiz samina bezain goxoa da.

Asia erdialdetik datorren landarea da, gaur egun mundu guztian zabalduta dagoen arren. Orain dela 6000 urte hasi ziren tipula hazten. Orduzgeroztik, diabetearen aurkako tratamendu gisa erabili izan da, glukosaren kontrolean laguntzen duelako.

Dena den, pixaren bidez toxinak galtzeko lagungarri izatea da bere propietate ezagunena. Giltzurrunak eragiten dituzten, pixa kopurua handitzen du, hortaz, likidoen erretentziorako, edemarako, azido urikorako eta gotarako oso lagungarria da. Garbitzaile ona da osasuna zaindu eta berreskuratzeko ezinbestekoa Naturopatiaren ikuspegitik.

PROPIETATE TERAPEUTIKOAK

Bitamina, mineral eta bestelako printzipio aktibo terapeutikoen biltegi handia da.

Besteen artean, B, D, C eta E bitaminak ditu: kaltzio, iodo, beruna, magnesio, manganeso, potasio, silicio, fósforo mineralak ditu, ..... eta konposatu azufradoak, azken hauek oso garrantzitsuak efektu antioxidatzaileengatik. Era berean, idorreriaren aurkako zuntzetan ere aberatsa da.



Antibiotiko naturala da, infekzioen kontrakoa, espektorantea, bakterioen kontrakoa, onddoen kontrakoa, eztularen kontrakoa, garbitzailea, liserigarria, orbantzekoa. Odol zirkulazioa eragin, erregulatu eta berotzen du. Bihotzaren babeslea da, tromboen kontrakoa...

¿ZERTARAKO BALIO DU?

**1 Arnasketa arazoak eta sistema immunologikoa.** Gure defentsak indartzen ditu antibiotiko natural gisa. Oso eraginkorra da katarro, gripe, anginak, asma, bronkitia eta horrelako gaitzetarako. Birrikak indartzen ditu eta bakterioei kontra egiteko erabilgarria da.

**2 Liseriketa gaitzak:** Liseriketa errazten du eta karminatiboa da. Jugo gastrikoak eragiten ditu. Biliaren

sortzea errazten du koipeen metabolismoa hobetuz. Hestekak garbitzen ditu, flora bakteriana mantenduz. Elikagaien toxinen aurka ere paper garrantzitsua du. Gibela, besikula, area eta urdaia eragiten ditu.

**3 Zirkulazioa, artikulazioak, giharreak:** Zirkulazioa bizten du. Bihotza indartzeko oso ona da tipula. Odola arintzen laguntzen du eta tronboen eraketa gutxitzen du. Kolesterol mantentzen laguntzen du. Oso erabilgarria da artritia, reuma, barizeak, hemorroideak, arteriosklerosia eta bestelako gaitzak zaintzeko.

**4 Giltzurrunen funtzionamentua:** Tipulak duen potasioagatik, pixa egiten laguntzen du eta ondorioz tentsioa jausteko oso lagungarria da. Gorputzak duen azidoaren maila bajatzeko erabilgarria da, gorputza alkalinizatuz.

**5 Azaleko gaitzak:** Antiseptikoa, zezula berriztagarria, infekzioen kontrakoa, onddoen kontrakoa, orokorrean azaleko gaitzak zaintzeko erabili ohi da. Hortaz, zauri, forunkulo, liztorren haginkada, kiste, aknea, kaska, alopezia eta horrelakoetako tratamenduetan asko lagundu dezake. Azaleko toxinak garbitzen ditu ere.

Honen guztiarengatik eta beste propietate gehiago dituzenez, tipulak gure mahai eta botikinean edukitzea merezi du ezta?

IKASTAROAK, HITZALDIAK...

# Agenda

## EKOIZLEENTZAT IKASTAROAK

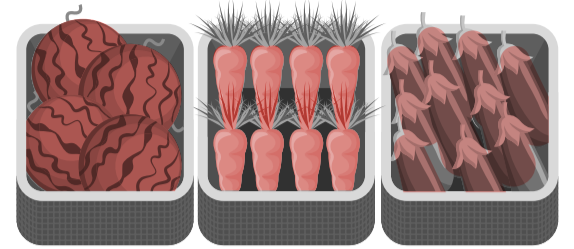
\*informazio gehiagorako idatzi  
[basherriak@gmail.com](mailto:basherriak@gmail.com) helbide elektronikora

- **Agromekanika ikastaroa**, Urriaren Bashherri Sareak antolatuta\*
- **Planifikazio ikastaroa**, Urriaren Biolurren eskutik\*
- **Bertako haziak erabili eta zabaltzeko ekimena**, geure artean antolatuz landareak partekatzeko ahalegina, hazi eta landare enpresekiko dependentzia murriztu nahian. Gipuzkoako Hazien Sarea, Biolur eta Bashherri Sareak martxan jarriko dugun inizatiba
- **Gaztainondoan laborantza ikastaroa**, Urriaren 3 eta 4ean Laudion, Euskal Herriko Hazien Sareak antolatuta
- **Onddoen laborantza ikastaroa**, Azaroaren 7 eta 8an Laudion, Euskal Herriko Hazien Sarearen eskutik

## BESTELAKO JARDUNALDI EDO IKASTAROAK

- **Familia Nekazaritza Ekologikoari buruzko XI Kongresua**, Urriaren 1etik 4ra, SEAEk antolatuta Gasteizen (<http://www.agroecologia.net/xicongresoseae/>)
- **Eskola baratza**, Baratza pedagogiko bat martxan jartzeko kurtso praktikoa. Urriaren 7tik Azaroaren 7ra Zarautzen, Fraisoro Eskolak antolatuta
- **"Krisialdi globalaren aurrean, bizikletaz dator aldaketa..."**, Urriaren 14tik 29ra, Saretuzek antolatuz Donostian (<http://www.saretuz.com/>)
- **Ekologia jardunaldiak**, Urriak 21ean, Jasangarritasun modulua, Campo Creativo Cero-k antolatuta Donostian (<http://campocreativocero.wordpress.com/jornadas-de-ecologia/>)
- **Jatorrizko Barietateen III. Erregistro Partehartzailea**, Azaroaren 29an Salcedon (Lantarón, Araba). Aurten Euskal Herriko Hazien Sarearen eskutik aintzinako gari bat erregistratuko dugu

## AZOKAK



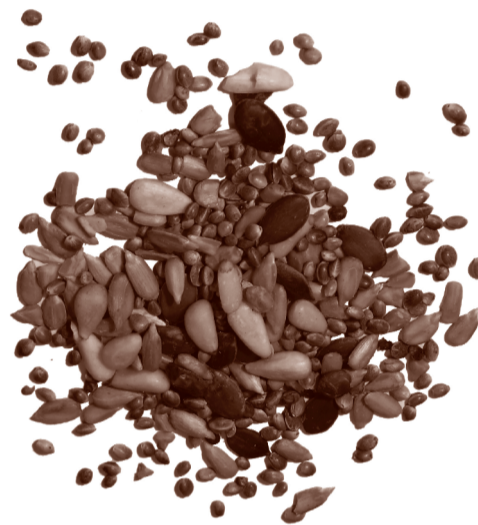
### BIOLURREK ANTOLATUTAKO AZOKA BEREZIAK

**Eibarko Nekazaritza Ekologikoaren III azoka.**  
Urriak 4 larunbata

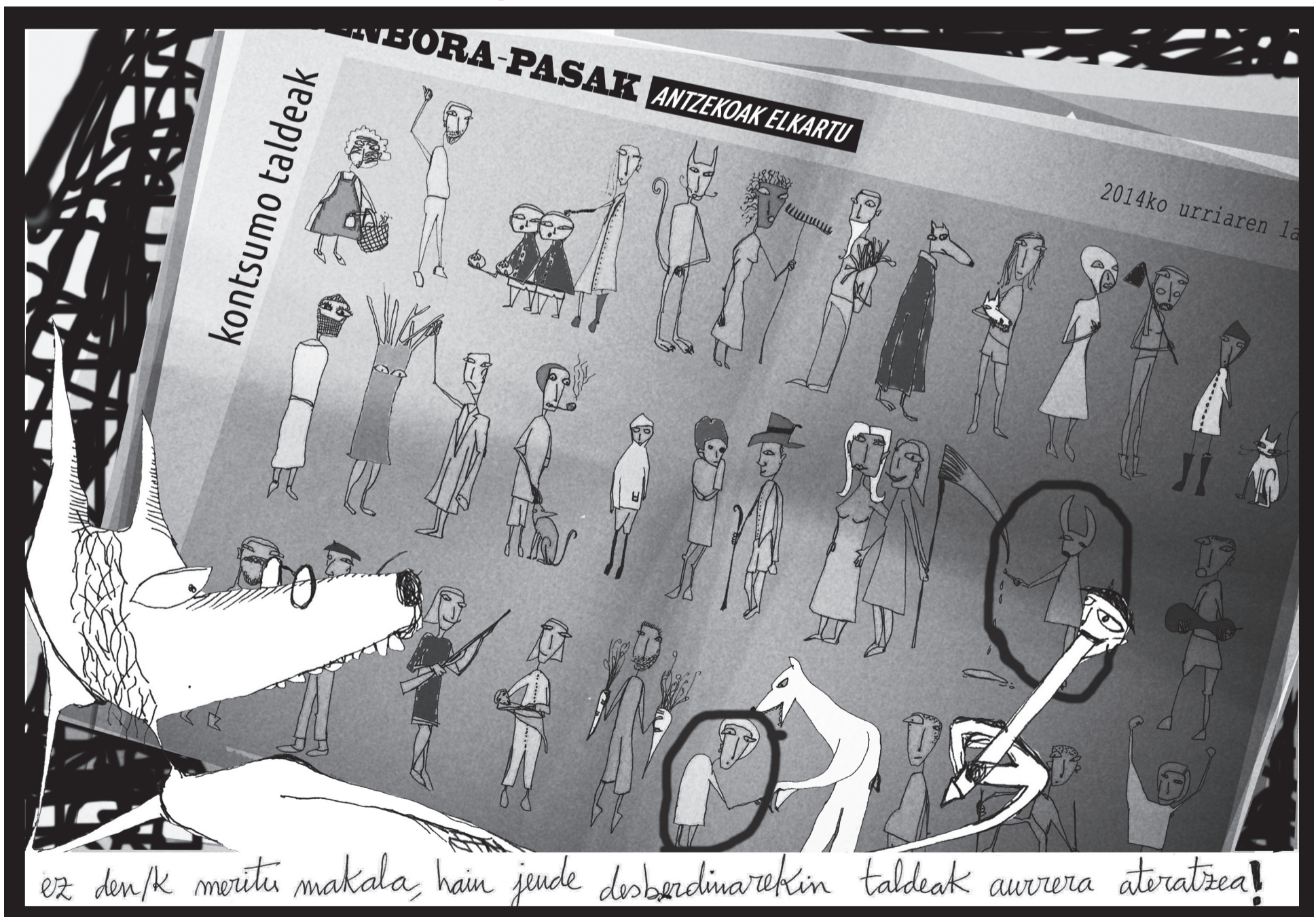
**Urretxuko Nekazaritza ekologikoaren VI azoka.**  
Urriak 12 larunbata

### BESTE AZOKA BATZUK

**Landalurraren azoka.**  
Urriaren 15ean  
Errenteria-Oreteran,  
Hazien Sarekoek beraien  
postuan haziak, erakusketa  
eta informazioa  
eskeiniko dute.



## KOMIKIA **ASTOKO** egunkariko orrialdean trabaturik



INGURUKO BESTE ESPERIENTZIA AGROEKOLOGIKOAK

# La Xarxeta

**Xarxa de Pagesos Agroecològics de Catalunya****Nor gara?**

Nekazari agroekologikoen sare bat

**Non gaude?**

Katalunian, kostaldean barriaturik

**Zertan dihardugu?**

Gure lanaren duintasuna aldarrikatzen dugu, beste bizitzeko modu bat bezala ulerturik. Mundu ruralean eredu sozial, ambiental eta ekonomiko berri bat sortu nahian gabilta, justizia soziala, elkartasuna, jasagarritasuna eta lankidetzat oinarritat harturik.

Agroekologia transformazio soziala, kulturala eta ekonomikoa bultzatuz gauzatzen dugu, baita teknika agroekologikoetan oinarrituriko nekazaritza praktikatzuz ere. Horretarako Sarekideen esperientzia desberdinak ezagutu eta aztertzeko bisitak antolatzen ditugu, gure baratzak planifikatzen ditugu eta produktuen hartu-emanen burutu, nekazarion ezagutzen inguruko elkartrukea ere ezinbestekoa da Sarearentzat. Bestetik gainontzeko nekazari edo kooperatibei bisitak egiten dizkiegu eta modu kolektiboan produktuak erosten dizkiegu, baita haziak, ongarriak, fitosanitarioak edo beste hainbat input ere.

Hau guztia nekazari eta herritarren arteko harreman zuzena bideratuz lortzen dugu, konfiantzan eta konpromisoan oinarritutako harremana, guztiontzat prezio duinak ziurtatzen dituen. Produktu ekologikoen ekoizpen eta kontsumoa denboran mantendu ahal izateko esperientzia desberdinen jasagarritasuna bermatzen dugu. Gure produktuak merkaturatzeko bide motzak sustatzen ditugu, ekoizpen lokala bultzatuz

eta merkaturatzeko bitartekari gabeko bideak aurkituz (azokak, etxeetan banatuz, kontsumo kooperatibetan, etab.).

Xarxetak lekuko errealitateari eta lurri lotutako baserriarrak biltzen gaitu eta horregatik garatu dugu gure **bermea ziurtatzeko sistema parte hartzailea** (*Sistema Participativo de Garantías, SPG*), bereizitako sektore baten sinesgarritasuna eta konfiantza bermatzeko. Bertan Sarea osatzen duten proiektuen irizpide tekniko, ekologiko eta sozialak definitu ditugu, prozesu demokratiko baten bitartez helburu kolektiboak ezarriz. Egiaztatze sistema alternatiboa izanik osagarria da hirugarren baten partetik jartzen diren ziurtagiriekiko, ENEEKek jartzen duen zigilua kasu.

Ziurtagiria ezartzeko prozesu hau lekuko errealitate sozialari lotuta dago, ziurtagiria ekoizleari ezartzen diogu, lursailak maneiatzeko eta ustiatzeko duen moduari, eta ez lantzen dituen produktuei.

Ekoizleok gure lan egiteko modua erabakitzeko askatasun handiagoa dugu horrela. Modu honetan ekoizlearen jarrera koherentea bermatzen dugu, baserriarrak nekazaritza ekologikoa ulertzeko duen modua balioztatuz. Iniziatiba honetan ekoizpen ekologikoa ikasketa prozesu bat bezala ulertzen dugu eta horregatik ebaluatzen dugu sistema bere osotasunean.

Sareak modu agroekologikoan funtzionatzen duela bermatzeko kontrol soziala ahalbidetzen da, erabakitzeko gaitasuna ekoizpen, kontsumo eta produktuen zirkulazioan inplikaturiko partaide



guztiak dutelarik. Ekoizleei bisitak egiten zaizkie ezarritako arauak betetzen direla ziurtatzeko, lursail eta nekazal maneien ebaluazio hau hausnarketa eta elkartrukea bidez burutzen da, eta batik bat esperientzia eta ezagutzen elkartrukea gauzatzeko balio izaten du.

Gaur egun gero eta kontzientzia eta eskaera handiagoa dago nekazal produktu fidagarri, garbi eta kalitatezkoen inguruan, ez bakarrik kontsumitzaileen partetik, baita ekoizle txikien aldetik ere.

Bermea ziurtatzeko sistema alternatibo honek lekuko ekoizle gehiago bultzatzen ditu nekazaritza ekologikora, modu honetan areagotu egiten da produktu ekologikoen bariedade eta kantitatea merkatu lokalean eta beraz kontsumitzaileentzat ere eskuragarriagoak dira. Gainera produktu ekologikoen sinesgarritasuna bermatzeaz gain merkaturatze sistema lokal eta alternatiboekin erlasionaturik dago, beraz herritarrentzat produktuen prezioak merkatzen badira ere ekoizleek dituzten irabaziak kopuru handietan eginiko salmentekin alderatuz hobetoagoak dira.

Herritarrek ziurtapen sistema honen beste hainbat onura ere ezagutzen dituzte, ekoizpen ekologikorako teknika desberdinen inguruko ezagutza, komunitate sentimendu sendoagoa, produktu ekologikoen kalitatearen aldeko konfiantza handiagoa edo bertako ekoizleei eskaintzen zaien sostengu sentimendua.

URTE BERRIAREKIN

## Basherri Sarea jazte kotan

**KAMIXETA eta POLTSAK kaleratuko ditugu! Ez galdu diseinuan parte hartzeko aukera! Bidali proposamenak San Andresak baino lehen (Azaroak 30) basherriak@gmail.com helbidera***adu zer nolako  
piurra jartzzen didazuen!*

- MARRAZKIAK ETA LETRAK ERE ONARTZEN DIRA
- ZURI BELTZEAN IZAN BEHAR DU
- A4 TAMAINA

**Basherri Sarea**Kontaktua-Harremanak: basherriak@gmail.com. Tfnoa: 615 767 086  
www.basherrisarea.org