

# Basherri

sarea

## Hausnarketa garaia sarean

*Neguan, barazkiak gelditu egiten dira, eguzkiaren berotasun ezatik babesteko lasaitu egiten dira. Barneko epeltasuna ahal bezainbeste mantendu eta indarberrituta udaberriari ongietorria emateko.*

*Sarean ere hortarako aprobeixatu dugu hotzaren garaia. Barrura begiratu, ongi egindakoak mantendu, ikasteko ditugun arloak identifikatu eta udaberrira begira lantzeko. Gure esku dago emaitzaren nolakotasuna.*



### 02\_ELKARRIZKETA

#### Gorka Sasieta

“Eredu jasangarri batean aritzeko, baserrian lehendik geneukanarekin jardun behar genuela ikusi genuen”



### 05\_ARTIKULUA

**Kontsumo  
eredu berriak  
ekonomia  
Eraldatzeko**

ELKARRIZKETA

# Gorka Sasieta

*Basherri Sareko kidea*



GORKA  
SASIETA  
Baserritarra  
Taldea: Altxaporru  
Herria: Urretxu - Zumarraga

“GARBI IKUSI NUEN EREDU JASANGARRI BATEAN ARITZEKO, BASERRIAN LEHENDIK GENUENAREKIN JARDUN BEHAR GENUELA”

## 1. Noiz hasi zinen baserritik bizitzen? Hasieratik modu ekologikoan?

2011an hasi nintzen baserrian erabateko dedikazioarekin, “Altxaporru” Urretxu-Zumarragako kontsumo taldea azaroan jarri genuen martxan. Baratza eta frutak aurretik ere modu ekologikoan lantzen genituen, baina 2012ko ekainean erregistratu ginen ekologikoan. Haragitarako sei behi ere baditugu, eta hauek ere ekologikora pasa genituen data horretan. Hauen maneian ere ez genuen aldaketa handiegirik egin beharrik izan, baina orduan hasi ginen pentsu ekologikoa erabiltzen.

## 2. Zerk bultzatu zintuen horretara?

Baserriko lanetan jardutea beti gustatu izan zait, eta albaitaritzako ikasketak bukatu nituenean baserrian txerriak libre hazteko ustiategi baten proiektua egin nuen, baina laster konturatu nintzen gure ingurunerako eta batez ere ditugun maldengatik ez zela egokia. Garai horretan kontsumo taldeen mugimendua ezagutu nuen, eta hortik tiraka elikadura subiranotasuna eta agroekologia, transgenikoen erabilerak munduko hainbat eremutan duen eragina... Garbi ikusi nuen eredu jasangarri batean aritzeko, baserrian lehendik genuenarekin jardun behar genuela, produkzioa finkatu eta pixka bat handitzearekin nahikoa zela. Baratza hazi genituen, belardiak ere bai (hiru behitik seira pasa ginen), eta sagasti eta frutak genituenak mantendu.

## 3. Hazi propioak egiteko prozesuan ere trebatua zaude ezta?

Etxean hazi batzuk betidanik jaso ditugu (tomatea, hiru babarrun mota, ilarrak, kalabazak,...), ikastaro txiki bat ere egin genuen hazitik landarea ateratzeko, baina haziak jasotzeko, etxeko esperientziatik aparte ez dut formakuntza berezirik jaso. Hauetaz gain porrua, borraja, baba (txikia eta handia), rabanitoa, rukula, bai motza eta luzea, dakon arbia eta kalabazin haziak ere jasotzen ditugu. (...)

Negu partean “cama caliente” delakoa sortzen dugu (ximaurrak fermentatzerakoan sortzen duen beroa aprobeztatzean datza) eta eraginkorra da benetan. Ondo dator batez ere negu bukaeran, udaberrirako landarea ateratzeko.

## 4. Zer suertatu zaizu zailen landarearen ziklo osoa etxean egitekoan?

Agian haziak ondo lehortzea da zailena gure inguru hauetan, baina gainontzean, bandejetan ereiteko, lehen erositako lurra baratzakoari nahastuta erabiltzen genuen, eta orain etxeko konposta erabiltzen dugu eta emaitza onak lortu ditugu.

## 5. Zein landare da zailen hemen Gipuzkoan hazitiko sortzeko?

Landare guztiak ez ditugu etxean ateratzen eta aldiko barazki berri batekin frogak egiten ari bagara ere, ezin dut esan ziurtasunez. Baina kalabazinak ez zaizkigu

hain ondo etortzen, nahasketak ematen direlako, beste hainbeste azakiek... asko espezializatu behar dela uste dut landare guztiakin emaitza onak izateko, eta gure egitekoa oso dibertsifikatua denez, ...

## 6. Zer da beharrezkoa norberak haziak egiteko, hau da, zer aholkatuko zenioke hasiberria den norbaiti?

Errazenetatik hastea frogatzen joateko (esate baterako, tomatea eta porrua) eta hazitarako izango direnak zein errenkada izango den hasieratik aurreikusia izatea, gerora trabarik egin ez dezan, eta horrela aldiko. Pentsatu landare horiek zikloa osatzeko askoz denbora gehiagoz egon behar dutela lur horretan.

## 7. Haziak partekatzeko ohitura daukazu?

Bai, egin izan dugu, eta beharrezkoa dela uste dut: dakon arbia horrela lortu dugu, beste batzuk gure baba txikia, baita kalabazaren haziak ere, indaba,... batez ere, Goierrikoen artean partekatu izan ditugu.

## 8. Kontsumo taldea daukazu ezta? Jabetzen ahal dira hazi propioak egitearen garrantziaz?

Bai, Urretxu-Zumarragan daukagu “Altxaporru” kontsumo taldea, 28 kontsumitzaileekin. Saiatzen gara hazien garrantzia hori adierazten eta ia bisita guztietan erein izan ditugu, umetxoek ere parte hartuz.

ARTIKULUA

# Basherrri Sarea

## hausnarketa bidean



*Azken hilabeteetan hausnarketarako guneak aurkitzen ahalegindu gara Basherrri Sarearen etorkizuneko bidea zehaztu nahian. Lehenik Beizaman eta ondoren Legazpin ospatutako barne jardunaldietan Sarearen funtzionamenduaren inguruko gogoeta egiteaz arduratu ginen, zer baloratzen dugun eta gure dinamikan zer aldatu beharko genukeen ikusteko.*

### Beizaman ospatutako BARNE JARDUNALDIAK

Azaroan elkartu ginen sarekideen artean Manelen presentzia izan genuen, Balentziako herrialdeen elikadura burujabetzaren aldeko plataformako kidea, bere hitzetan plataformaren helburua elikadura subiranotasunaren bidean urratsak emateko mugimendu soziala indartzea da, eta horretarako herrialdean dauden esperientzia desberdinak artikulatzen ahalegintzen dira guztien artean estrategia bat bideratzeko. Modu honetan ezinbesteko garrantzia ematen die urtero antolatzen dituzten topaketei, bertan formaziorako eta eztabaidarako guneak irekitzen baitituzte parte hartzaileen artean sinergiak ahalbidetzeko.

Balentziatik Basherrira salto eginez Sarea gizartearen eragin sakonagoa izateko ezinbestekoa dela ondorioztatu genuen, eta geure artean babesteko eta laguntzeko aukera emango digun tresna. Hala eta guztiz ere, orain arte Sareak egin duen ibilbidean hainbat arazo edo ahultasun ere identifikatu dira, lanean praktikotasun falta nabari da eta horrek Sarearen eta kontsumo taldeen arteko distantziak neurrigabe hazten ditu, bai herritarren eta bai ekoizleen parte hartzea murriztuz.

### Kontsumo talde eta kooperatiben EGOERAREN ARGAZKI BAT

Hausnarketa hauetatik abiatuz eta Sarearen norabidea zehazteko, taldeetan aurkitzen diren behar errealak ezagutzen ahalegindu gara, bai ekoizleek aurrera egiteko dituzten zailtasunei edo herritarrek taldean aurkitzen dituzten gabeziei erantzuteko. Galdeketen bitartez buruturiko diagnosiak erakutsi digu saskien edukia baino haratago badaudela beste arrazoi batzuk taldeen funtzionamendua oztopatzen dutenak, horien artean taldeen dinamika egonkortzeko antolaketa falta, edo orokorrean ekoizleek bizi duten prekarietatea, beraien lana behar bezala baloratu gabea delako.

### Legazpiko II. BARNE JARDUNALDIAK

Legazpin izandako barne jardunaldietan kontsumo talde eta kooperatiben egoeraren diagnosian korapilo zehatzak azaleratzen ahalegindu ginen bertan bildutako artean. Burututako dinamikaren bitartez zailtasunen gakoak Sarea gizarteratzeko modua edo kontsumo talde desberdinen arteko koordinazio edo harreman falta izan litezkeela ondorioztatu genuen. Gaur egungo Sarearen errealitatean hainbat faktorek eragiten dutela argi erakutsi zigun marraztu genuen mapak, baina hala ere Sarea osatzen duten pieza desberdinak lotzen joateko beharra azpimarratu genuen, puzzle erraldoiari forma ematen joan ahal izateko.

Modu honetan Sarearen lan dinamika eta antolaketa aldaketak egotea ezinbestekoa ikusten da. Hurrengo urteari begira Basherriren norabidea gure ideologia eta lanketa kaleratzeko ekimenak sustatzean joan behar duela erabaki genuen, bai gure kontsumo ereduaren inguruan jendea sentsibilizatzeko eta baita geure artean elkartzeko eta partekatze beste bide batzuk aurkitzeko ere. Bestetik, Sarea josteko bideak aurkitu behar ditugula adostu genuen, ekoizleen arteko harremanez gain taldeetako herritarren parte hartzea indartuz, honetarako eskualdeko antolatzeko ahalegina beharrezkoa dela erabaki genuen.

Barne jardunaldi hauek utzi digutena Sareak barne antolaketarako egin behar duen bidearen aztarna da, prozesu guztiak bezala lanketarako eta gogoetarako ireki beharko ditugun beste abagune batzuen hasiera. Beraz kontsumo taldekide orori irekitzen diogu aukera hausnarketa, egituraketa eta egokitze prozesu honetan parte hartzeko, guztion indarrak beharko baititugu Basherrri Sareari behar duen izaera emateko.

*Osasuna eta Agroekologia!*

ELKARRIZKETA

# Agustín Beroiz

*Elena Etxeberria eta Agustín Beroiz Astigarragako Taula baserriko ekoizleak dira, besteak beste Donostiako San Martin azokan saltzen dituzte beraien barazkiak, eta egun kontsumo talde bat sortzekotan dabilza Astigarragan bertan.*



AGUSTIN BEROIZ  
ekoizlea  
Baserria: Taula  
Herria: Astigarraga

"NATURA ARRETAZ BEGIRATZEN  
BADUGU, ERRESPECTU OSOA  
TOPATUKO DUGU BERTAN ETA BAITA  
IKASI BEHARREKO GUZTIA ERE"

Agustín Beroiz bizitzeko eta egiteko modu tradizionalak oinordetzan jaso dituen baratzezaina da, landareen bitartez bere bizitza zuzentzen ikasi du, errespetuaren legean oinarrituz. Modu honetan hainbat gazteri lurra ulertzeko eta bizitzaren zirkulua errepikatze bideak erakutsi dizkie.

Orain dela pare bat urte heldu zen Astigarragara, bere etxea Iruñean utzita, hala ere makina handiak izan ziren Agustín Aranzadin zituen baratzetatik aldendu zutenak, bertan udaletxeak urbanizazio proiektu bat martxan jarri zuelako.

Astigarragako baserrian elkartu gara Elena eta Agustinekin, behin ilundu duenean, beraiekin tertulian aritzeko.

## Nola ikasi zenuen lurra lantzen?

Lehenik behatu, ondoren praktikan jarri eta frogak eginez ikasten da, eta nik aurrekoengandik ere ikasi nuen. Haurtzaro eta gaztaroan nekazari oso onak ezagutu nituen, kimikorik botatzen ez zutenak, ustiapen txikiak zituztenak. Ez ziren multinazionalen menpe jarri, hauek lur hoberenak hartzen dituzte eta makinaria muntatu...hori da gertatzen ari dena... ni Espainia mailan aitzindaria naiz, Kataluniarrak ere hasi ziren honetan baina baratza txikietan soilik.

Goiz xamar ohartu nintzen lurrarekin zer ari ginen egiten, ez genuen zaintzen, ez genuen babesten... natura deusezten ari ginen, erabilera txarragatik hiltzen ari ginen. Dakidan gehiena naturak erakutsi dit, gutxi irakurritakoa naiz.

Natura arretaz begiratzen badugu, errespetu osoa topatuko dugu bertan eta baita ikasi beharreko guztia ere, ez liburu batean... letrarik ez duen liburua da. Denek ez dute aukera hori, ez zaie gustatzen, ez dute bizi gure moduan, niri lurra ikaragarri gustatzen zait. Eta horrek ez du esan nahi erreza denik, kostatu egiten zait baina gustuko ez duen pertsona bati baino gutxiago... lurrak indarrak ematen dizkit, elikatu egiten nau...

## Zein modutan egiten duzu baratzan lan?

Lan asko egin behar da, ordu asko sartu behar dira, azak lantzen ari zarenean aza bihurtzen naiz, piper hauekin lan egiten dudanean... aldrebeskeria badirudi ere egia da. Lantzen ari zaren landarea bezala sentitu behar duzu eta hori transmititu, energia, biodinamika... hori da nekazaritza biodinamikoa. Landareak zer behar duen sentitu, hori bizi beharra dago.

Lurra da planeta honetako eskuzabal eta esker-onekoena, lau elementuak, lurra, ura, argia eta haizea. Lurra ezinbestekoa da, gu joan egingo garra eta hemen ez da ezer gertatu! Guztiok joango bagina paradisua izango litzateke eta gauza bakoitza bere lekura bueltatuko litzateke.

Badira 45 urte gauzak beste modu batera egiten hasi nintzela, 70. hamarkadan ekin nion eta pixkanaka-pixkanaka lan egiteko modua joan naiz garatzen... Astigarragara Iruñean nituen 7 trailer konpost ekarri nituen eta dagoeneko 2 urtez konpost horretatik bota diot lurrari.

## Nola lortzen duzu jendearengana heltzea?

Orain dela 45 urte egin nituen bezeroak Iruñean... jendeak baratza bisitatzen zuen eta nire lana baloratu zuen, beste modu batera, ezin izango nuen hau dena egin... taldea egin behar da, ekoizle eta kontsumitzailearen artean. Iruñean lortu genuen, jendeak baratza eta Agustín ezagutzeko interesa zuen...baratzean sartu eta nik bertan erakutsi eta azaltzen nizkien gauzak...flapatuta geratzen ziren. Sari hoberena egindako lana baloratzea da, ez da diru kontua balorazio kontua baizik. Bezeroek bazekiten nik letxugari prezio bat jartzen nionean ez zela dirua egiteko, honetan jarraitu ahal izateko baizik.

Nik ez dut esaten denok letxugak landatu behar ditugunik, baina bai landarearen prozesu osoa ezagutu beharko genukeela, lurrean jartzen

dugunetik biltzen dugun arte. Nola ematen zaio bizitza lurrari, jana emanaz, nola elikatzen da gizakia, jana emanaz... ez du garrantzirik eguneroko menuak, baizik eta kalitatezko elikagaiak izatea. Nik nire gorputzarekin egiten dudana berdina egiten dut lurrarekin, biodibertsitatea sortu...denetik jan ondo elikatzeke.

Jende gehienak artifizialki eta ongarrri kimikoekin egindako letxugak erosten ditu eta nik baserriko letxugak eramaten ditut azokara, egia esan gaizki sentitzen naiz, gogoia kentzen zait... baratziz beteta merkatura joan eta produktu gehienekin etxera bueltan etorri behar izatea. Jendeak ez du kontzientziarik, baina irudi batek mila hitz baino gehiago balio du, hitzak haizeak eramaten ditu... edozerrekin konformatzen ez denak azkeneko zokoraino joango da. Iruñean barazkiak jateko kultura gehiago dago.

## Eragozpenak ezagutu arren zergatik erabaki zenuen zure ekoizteko moduarekin jarraitzea?

Guztia gainera etorriko zitzaigula pentsatzen nuen, lurrari bizia kentzen ari ginen eta ari gara, ez gara lurra zaintzen ari, lurrari eman baino gehiago, kentzen ari gara.

Nik guzti horren kontra joan nintzen, adineko jendeak nire lana baloratzen zuen eta esaten zidan "Agustín, hau iraultza da". Ez dakit hau iraultza izango den edo ez, baina nire kontzientziak hau egin behar dudala esaten dit. Beti nago seguru nire buruaz... gainera lur zati bat edukita ez zait ezer faltako, gutxierekin ondo bizi daitekeela ikasi behar da. Hainbeste gauza ez da beharrezkoa, lurretik ateratzen duguna kalitatezkoa bada...

Guztiak hartu duen abiadura ikusita, jendea bapatean gelditzera behartu beharko litzateke, muturrekoa jaso dezaten! burua eta bihotza elkarrekin joan behar dute, orekatuta eta modu honetan ez gara lasterka ibiliko.

## ARTIKULUA

# KONTSUMO eredu berriak ekonomia eraldatzeko

"EKONOMIA SOZIAL ERALDATZAILEA, EKONOMIA SOZIALAREN BARNE IRUDIKATZEN DA, BAINA BEREZ HONETATIK HARATAGO DOA, ETA DIMITSIO INTEGRALA DU."

*"Baina nola aldatuko dugu ekonomia kontsumo esperientzia txikiekin? Ezinezkoa da!" Azken urte hauetan askotan entzun dudana esaldia da, kontestu ezberdinetan entzuna, jende oso ezberdinaren ahotan. Kasu guztietan hala ere gauza bat errepikatu da, kontsumo eredu ezberdin batean oinarritzen den proiektu bat azaltzen ari nintzen eta "ezinezkoa da!" esaten zidanak teoriarik gauza asko aldatu nahi zituen, baina praktikan ezer egin gabe.*

Kontsumo eredu berriek bere horretan ez dute ekonomia eta jendartea eraldatuko, hori argi dago, baina esperientzia hauek zerbait erakutsi badidate da ekintzaren bidean jartzeko jende askori lehen aukera ematen diela, batzutan nekazari bati modu justuagoan barazkiak erosi nahi dizkiolako, energia oligopoliarekin nazkatutik energia kontsumo kooperatiba batean izena eman duelako edo bere aurrezkiak modu garden eta etikoa erabiliko dituen kreditu erakunde bat erabiltzen hasi delako, asko dira lehen pausoa emateko bideak. Eta horrek, pauso hori emateak gaur egun izugarritzko garrantzia dauka.

Hala ere bide hori lantzerako orduan badugu erronka handi bat, fragmentazioa gaitzeara. Izan ere gaur egungo jendarteak indibidualizazioarako joera nabarmena du, bereziki kontsumo eredu masiboan oinarritutako sistema kapitalistak horretara bultzatzen duelako, bere neurria egindako gizarteak indibidualki ahalik eta gehien kontsumituko duten pertsonak behar baiditu. Egoera horretan kontsumo eredu aldatzeko erabakiak hartzeak izugarritzko garrantzia dauka, bai na eraldatzailea bihurtzen hasten da, kontsumo eredu aldatzeko egituraketa kolektiboak lantzen hasten direnean, indibidualizazioa gaitziz, eta eredu alternatiboaren arteko erlazioak identifikatu eta saretzen hasten, proiektuen fragmentazioari uko eginez.

Eta guzti hau nola egituratu, ba ote dago kontsumo eredu alternatiboak kontuan hartzen dituen egitura ekonomiko alternatibarik? Bai, Ekonomia Sozial Eraldatzailea du izena. Ekonomia Sozial Eraldatzailea (ESE), Ekonomia Sozial eta Solidarioa bezala ere aurkituko duzue, lehenik eta behin jendartearen beharretara bideratutako ekonomia egitura osoa da. Jendartearen oinarritzko beharretatik abiatu eta desberdintasun ekonomiko eta sozialei aurre eginez, justizia sozialean eta demokrazia ekonomikoan oinarritutako proiektu, sistema eta guneak barnebiltzen ditu, beti ere jendartearen eta ekonomiaren eraldaketan lan egiten dutenak.

Gaur egun Ekonomia Sozial Eraldatzailea, Ekonomia Sozialaren barne irudikatzen da, baina berez honetatik haratago doa, eta dimentsio integrala du. Horrela ekonomia eredu eraldatzaile honek, ekoizpen, banaketa, kontsumo eta finantzetan alternatibak eskeintzen ditu. Beraz ez da ekonomiaren baitako sektore bat bakarrik, ekonomiaren egituraketarako, Ekonomia Sozialaren oinarrietan sakondu eta alternatiba osoa eskaintzen duen etorkizuneko eredu bat baizik.

Egia da Ekonomia Sozial Eraldatzailearen eragina ekonomian txikia dela, ezberdina da Ekonomia Sozial guztia hartuko bagenu, baina norbaitek esan zuen etorkizunean hegemonikoak izango diren eredu ekonomikoak gaur egun iada gurekin direla, martxan, errealitatea direla, ehundaka urtetan feudalismoaren baitan kapitalismoa pixkanaka garatzen joan zen moduan. Gure apustua izan behar da gaur egun oraindik oso minoritarioa den Ekonomia Sozial Eraldatzailea, etorkizuneko eredu ekonomiko eta sozial justuago baten ernamuina bihurtzea, horretan lanean gabilta milaka eta milaka herritar, Euskal Herrian eta baita mundu osoan zehar.

GURE APUSTUA IZAN BEHAR DA GAUR EGUN ORAINDIK OSO MINORITARIOA DEN EKONOMIA SOZIAL ERALDATZAILEA, ETORKIZUNEKO EREDU EKONOMIKO ETA SOZIAL JUSTUAGO BATEN ERNAMUINA BIHURTzea, HORRETAN LANEAN GABILTA MILAKA ETA MILAKA HERRITAR, EUSKAL HERRIAN ETA BAITA MUNDU OSOAN ZEHA.

Gure inguruan azken 4-6 urteetan, azken krisi kapitalistarekin batera, asko garatu dira eredu ekonomiko berriak, garapena paradoxikoki kontsumo eredu gertatu da modu nabarmenean, baita finantziarioan, eta orain erronka sektore guztietara eta ekoizpen eta banaketara zabaltzea da. Kasu gehienetan proiektu txikietatik abiatuta, askotan tokiko garapenera bideratuak dira ekimenak, eta horregatik ekimen hauek txertatu behar dute bere baitan saretze lana, ezin dute tokian tokiko esperientzia bezala gelditu, benetan eraldaketa bilatzen nbadute. Zabalpenerako ordea ezin proiektuen hazkunde organiko estrategietan oinarritu, beste bideak behar ditugu, saretze lanean oinarritutakoak, Ekonomia Sozial Eraldatzailea saretuko dutenak, tokiko merkatu sozial errealak sortuz, eta hauek ere saretuz elkar elikatuko duten ekoizpen-banaketa-kontsumo kate berriak sortuz, balio sozialean oinarrituak. Hortxe dugu etorkizuna marrazteko bide interesgarri bat.

Saretze bide hori hasi dugu gure inguruan adibidez REAS, Olatukoop edo Basherrri taldeen sareak, badira proiektu zehatz eredu garriak: Fiare, Coop57, Goiener,, baina eman diezaiogun garrantzia guk egiten dugunari. Basherrri sareak bilatzen duen eredu eta egunerokoan egiten duena eraldatzailea da, baina indartzea beharrezkoa du, lehen esan dugun bidetik, bere burua Ekonomia Sozial Eraldatzailean kokatuz, sendotuz, sareak zabalduz, Basherrri taldeen artean baino baita kanpora begira, beste kontsumo eta ekoizpen esperientziekin sareak eta merkatu sozialak sortu eta trinkotuz. Burujabetza landuz, elikaduran eta beste arlo guztietan.

KRISI GARAIETAN ASKOTAN ENTZUTEN DEN GALDERA DA "ZER EGIN?" BADITU GU AUKERAK LAN EGITEKO, LANDU DITZAGUN, ETORKIZUNAK PENTSATU ETA EGITEA GURE ESKU DAGO.

ERREZETA

# Aza eta arroz BIRIBILKIAK

erremolatxa eta  
azalore kremarekin

Oñatiko Agustin Otxoa sukaldariak egindakoa



## OSAGIAK 4 PERTSONENTZAT:

- Azalore bat
- Erremolatxa bat
- 200 gr kalabaza
- Aza hostoak
- 400 gr arroz integral egosia
- Humus-a eta sesamo haziak
- Tempura egiteko irina eta ura
- Oliba olio birgina, gatza eta piperhautsa
- Eskarola hosto batzuk

Krema egiten hasiko gara. Horretarako ontzi batean ura berotzen jarriko dugu. Ura irakiten hastean gatz pixka bat botako diogu eta ondoren azalorea, kalabaza eta erremolatxa zuritua eta laukitan moztuta. 30 minutuz egosten utziko dugu eta behin denbora hori igarota turmix-etik pasatuko dugu. Ur gehiegi badauka (barazkiak urez estalita justu-justu egon beharko dira) kendu egingo diogu oso arin gera ez dadin. Piperhautsa, gatza (behar balu) eta oliba olio txorrotada bat gehituko diogu. Berriz eragin turmix-ari eta bero mantendu.

Aza eta arroz biribilkiak egiteko azaren hostoak galdarreztatuko ditugu. Horretarako ontzi zabal batean ura irakiten jarriko dugu. Aza hostoak uretan sartuko ditugu eta 2 minutuz utziko ditugu barruan bigundu daitezten. Uretatik atera eta beste ontzi batera pasatuko ditugu. Ontzi honetan ur hotza egongo da, horrela egosketa geldituko dugu. Arroza 2 koilarakada sesamo haziz eta beste 2 koilarakada humus-ekin nahastuko dugu. Nahasketa hau aza hostoen erdian jarriko dugu eta biribilkiak osatzen joango gara (barrukoa ez irtetzeko lehenengo ertzak barrura sartu eta gero biribildu).

Tenpura oreka egiteko tenpura irina ur hotzarekin nahastuko dugu krema fin bat geratu arte. Biribilkiak krema horretan sartuko ditugu eta zartagin batean frijitu oliba olio berotan. Paper xurgatzailera aterako ditugu eta plateran jartzeko prest egongo dira.

Azpian azalore eta erremolatxa krema jarriko dugu eta gainean 2 biribilki gurutzatuak. Eskarola txiki-txiki moztuko dugu eta gainetik apainduko dugu.

BARAZKIEN PROPIETATEAK

# SAGAR BAT EGUNEAN

*Esaera asko dago sagarrak duengaitasun terapeutikoak isladatzen dituztenak. Hortaz, osasunaren fruta izenez ere ezagugutzen da. Urte osoan zehar sagarrak gozatu dezakegu, mota batetako ez bada beste batekoa izango dugu aukeran, beraz, errez eskuratu dezakegun fruta da eta onura handikoa gainera.*

Bitamina, mineral, pektina, aminoazido eta azukre naturaletan aberatsa da sagarra. Gota, azidosia, besikulako gaitzak, anemia, kakeria, reuma, artritia, bronkitia eta bestelakoak sendatzen laguntzen du. Sagarrak dituen osagaietako bat pektina da, hau osasunerako eragin ona duen zuntza da. Koipeak hartu eta kolesterola kontrolatzeko aukera ona da. Hortaz, hortaz, bihotza babesteko egokia da. Metal astunak ere kanpora garraiatzen ditu, hala nola, merkurioa, beruna... Era berean, odoleko azukrea egonkortzeko lagungarria da. Sagarra desintoxikatzaile handia da, azido urikoa eta toxinak mugitzen ditu eta presio arteriala bajatzen ere lan ona egiten du.

Kaloria gutxi dituen fruitua da sagarra eta asegarria da era berean, interesgarria da beraz pisua kontrolatzeko. 3 egunez sagar dieta eginez gero, gorputza toxina eta likidoz garbitzea lortuko da.

Sagarra zuzenean hortzekin jan ezkeru, hortzak garbitzeko aukera ona izango da, orokorrean aho guztia indartzen baitu.

Sagarra raiatua eta limoi zukuarekin hartu ezkeru, kakeria sendatzeko lagungarria izango da.

## GORDINA ALA SUKALDATUA?

Osasunerako gordinik hartzea hobereena bada ere, sukaldean aukera asko ematen duen elikagaia da. Postretarako oso lagungarria da, konpota, sagar egosia, sagar goxua, mermelada, tartak, bizkotxoak... baina haragi plateretan ere goxo gelditzen da. Dena den, sagar beti hobeto gordinik jatea eta otorduetatik kanpo. Kasu honetan ere hobe da bazkaldu aurretik jatea, liseriketarako egokiago baita, gutxigorabehera bbazkaldu baino ordu erdi lehenago.

## SAGAR ZURITUA?

Ez da komenigarria sagarra zuritzea, izan ere, dituen propietate elikagarri gehienak azalean daude. Baina, sagarrak zuritu gabe jan ahal izateko ekologikoak kontsumitzea komeni da. Ekologikoa hartu ezean, jan aurretik fruta ondo ondo garbitzea gomendatzen da, kimiko guztiak ahal den einan kentzeko.



# Euskal Herrian TTIP-ari EZ!

www.ttipez.eus

**Datozen urteetako egoera politikoa, ekonomikoa eta soziala guztiz baldintzatuko dute Merkataritzako eta Inbertsioko Elkarte Trasanlantikoak (TTIP ingelesez) edo AEB eta Europako Batasunaren Merkataritza Askearen Itunak. 2013ko uztailean Europako Batasunak eta Estatu Batuak negoziazioei ekin zieten merkataritzako eta alde biko inbertsioen akordioa lotzeko. Egun arte, inoiz egin den merkataritza askeko eta inbertsioak liberalizatzeko akordiorik handienaz ari gara, munduko BPGren erdia eta merkataritza truke herena ordezkatzeko du.**

Aro berri baten atarian gaude, non estatuen politikak asmo kapitalisten menpe egongo diren, batez ere, enpresa handien menpe, benetako xedea AEB eta Europako Batasunaren arteko barne merkatu handia sortzea baita. Horretarako bi alderdietako arauak bat egitea nahi dute, merkatuen arauak desagerrarazteko, jabeago intelektuala- ren eskubideek monopolioak sustatzeko eta eskubideak eta estandarrak murrizteko. Muga-zergez gain, itunak produktuen kalitatearekin, zerbitzu publikoekin eta ingurugiroarekin zerikusia duten gaiei eragingo die.

TTIP itunak Euskal Herriko nekazari txikiei ekarri-ko dizkien ondorioak begi-bistakoak dira, beste eskualde batzuen arteko Merkataritza Askearen Itunak erakutsi diguten moduan (Kanada-AEB-Mexiko, Asia-Pazifikoa, AEB-Kolonbia...). Sustatzen den nekazaritza ereduak agroindustriaren egiten du apustu eta estrategia baztertzailak eta baliabideen kontzentrazioa ahalbidetzen dutenak lehenesten dira, ezberdintasunen hazkundera, langabezia eta pobrezia, naturaren suntsipe- na edo natur-baliabideen txikitzea ekarriz.

Beste ondorio zuzen batzuk ere eragingo ditu itunak, es- kakizun sanitarioak parekatu nahi dira eta AEBko pro- duktuei atak zabaldu, beraz osasun-arriskuak areago- tuko direla bermatuta dago. European debekatuta badago

ere AEBn okel h o r m o n a t u a k edo oilo okela kloro disoluzioarekin tratatzea guztiz baimenduta dago. Eta zer esanik ez genetikoki eraldatutako organismoekin, AEBn nekazaritza, abeltzaintza eta kontsumoan onartu diren organismoen zerrenda Eu- ropakoa baino askoz ere oparagoa da eta AEBko in- dustria bioteknologikoa gogor bultzatzen ari da haren irizpideak ezarri nahian.

Ingurumena iraunarazten duten nekazaritza praktikak sustatu eta nekazaritza txiki eta familiarra babestu nahi ditugu, ezin ditugu tokian tokiko bizimoldeak "harmo- nizatuz", are gutxiago, gutxieneko mailetan jarri. Enpresa transnasionalek zenbat eta babes eta botere handiagoa izan, orduan eta burujabetasun eta demokrazia txikiagoa izango dute herriek, gizarte eskubideak murriztuzagoak izango dira eta prekaritatea handiagoa, ingurumenak arrisku gehiago izango ditu eta herrien arteko anaitasu- nezko elkartasunak oztopo gehiago izango ditu.

**Beraz esan diezaiogun TTIP-ari EZ!!**

## KOMIKIA **ASTOKO** itzaletan galduta



INGURUKO BESTE ESPERIENTZIA AGROEKOLOGIKOAK

# SPG-Ecollaures eta kolektibo baten OINARRIAK NOLA INDARTZEKO BETIKO GALDERA.

2011ko neguan, Plataforma per la Sobirania Alimentària del País Valencià antolatzen "Trobada per la Terra" jardunaldietan Garantiazko sistema partehartzailea eraikitze borondatea agertu zuten Valentzia hiriko nekazari talde batek. SPG-Ecollaures egitasmoaren hasiera zen. Lurra lantzea ogibide duten pertsonekin jaiotakoa, pixkanaka egonkortuz joan zen, baina bertako kontsumo taldeen partehartzea faltan botatzen zen.

2011ko neguan, Plataforma per la Sobirania Alimentària del País Valencià-k antolaturiko "Trobada per la Terra" jardunaldietan Garantiazko Sistema Partehartzailea eraikitze borondatea agertu zuen Balentziako nekazari talde batek. SPG-Ecollaures egitasmoaren hasiera izan zen, lurra lantzea ogibide duten ekoizleetatik jaiotako, pixkanaka egonkortuz joan dena, baina batez ere bertako kontsumo taldeen partehartzea botatzen da faltan.

2013an hasi nuen Ikerketa-Ekintza Partehartzailea SPG-Ecollauresekin elkarlanean, interesaturik zeudenen beharrak entzunez. Ikerketa kontsumo taldeak ekoizleen dinamikaren parte izateko saiakeran oinarritu zen.

SPGko kideen artean eta kide izan zitezkeen artean 24 elkarrizketa egin ondoren, honakoa ondorioztatu genuen, jendeak kontsumo taldeetan parte hartzeko batzarretara gonbidatzea ez dela nahikoa. Aisia eta formazioa landuko dituzten jardunaldiak antolatzearen beharra agertu zen, batzarretan baino giro lasaiagoan jendeak bere denbora partekatu ahal izateko. Aisia, ikasketa eta ezagutza oinarri izango zituzten topaketak.

Orduz geroztik, kolektiboaren eguneroko martxaz gain, modu honetako jardunaldiak antolatzen ditugu, konplizitatea, adiskidetasuna eta konfiantza sortu eta lantzeko.

Beharbada, estrategia bat lantzeaz haratago, oinarri argi eta koherenteak izatetik haratago, edo diskurtso sakona uztartetik haratago, bestelako osagaiak behar ditugu kolektiboki ondo funtzionatzeko.

Harreman osasungarriak edukitzeko energia eta denbora hartzea, gizabanako zein gizarte erakunde gisa gure buruak ulertzea edo komunitate sentimendua sortzea, beharbada orain arte uste genuena baino garrantzitsuagoak dira.

Gure asmoa, ekoizleekin eta kontsumo taldeekin lan eginez taldeen fazilitazioari buruzko formazioa eskeintzea da, tresnak eta ezagutzak partekatu, funtzionatzeko moduak ulertu eta argitu, nola komunikatzen garen, boterea nola erabiltzen dugun, talde barruan zein rol hartzen ditugun... Gure izaera organikoarekiko ezagutza sakonagoak talde gisa dugun funtzionamenduan eragin armonikoa duela uste dugu eta horixe da bide hau hartzeko motibazio nagusia.



Kontsumitzaile, nekazari, militante, edo ekintzaile baino lehenago gizakiak gara. Bizitzan gure tokia ezagutzeak, gure buruari eta besteiei ematen diegun tratua garrantziaz jabetzeak, seguru asko gure talde eta mundua hobetzen lagunduko digu.

**Manel Epicur**

Facilitador de Grupos.

Catalizador del Proyecto Actitud Consciente  
manepicur@hotmail.com

## Jantzi ezazu Basherri sareko kamixeta!



**Basherri Sarea**

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