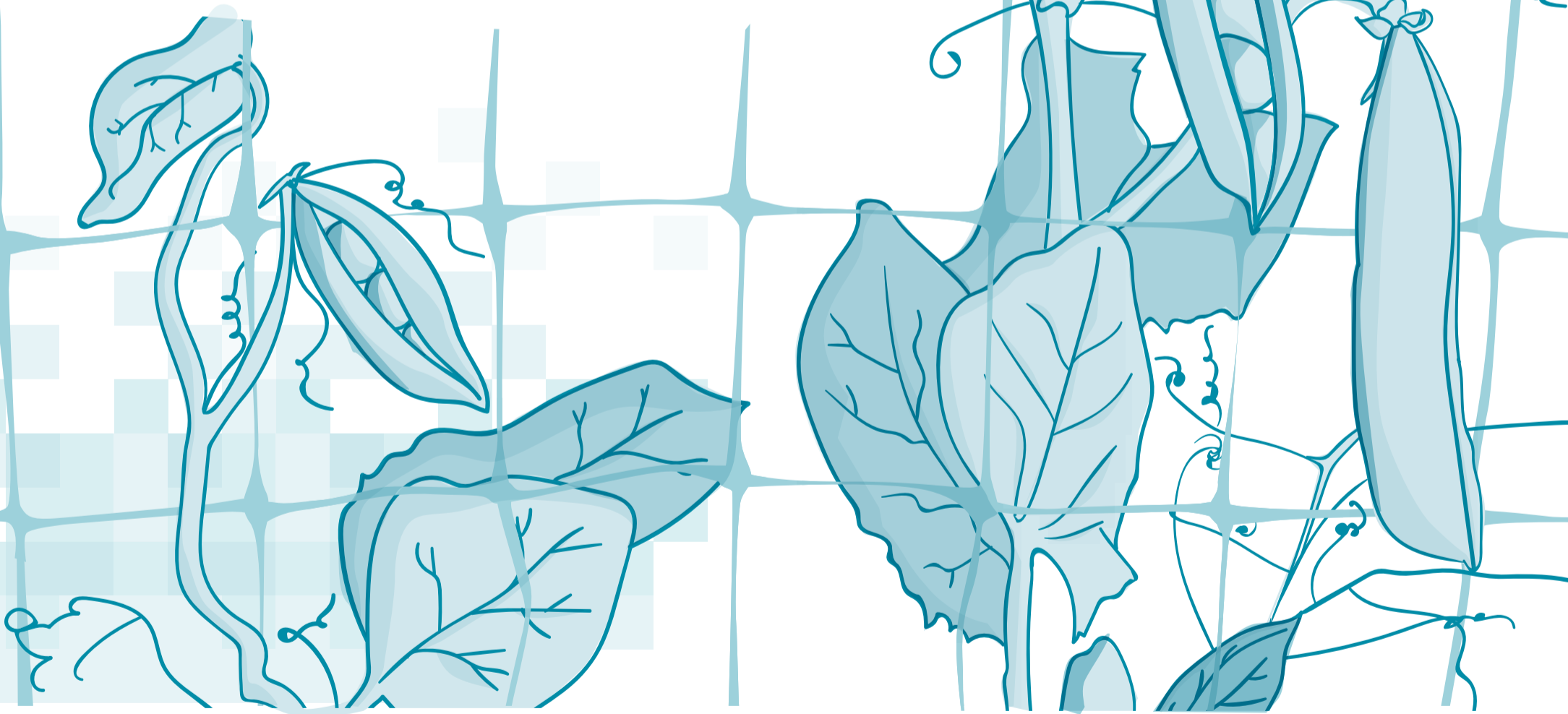


Basherri

sarea

Sarea sarean!!

Garai batean gure aitonek baratzari ze nolako maneiua ematen zioten eta zer nolako lanak egiten zituzten jakitera emateko, hartara bueltatzeko beharraren garrantzia plazaratzeko, teknologia berrien munduan sartuta gaude!



02_ELKARRIZKETA

Pasta obradore kooperatiboa

“Geroz eta jende gehiago dago, gauzak beste logika batez egin nahi dituztenak”



07_ARTIKULUA

Nyeleni Foroa

Sareko ordezkaritza
Errumaniako Elikadura
Burujabatzenaren aldeko

ELKARRIZKETA

Zituene

Pasta Obradore Kooperatiboa



1. Nolatan gogotu zaizue horrelako proiektu bat martxan jartzea? Nolatan euskaldun batzuk pasta egiten?

Egiari zor, esan beharra dago ez zela gure lehen ideia izan.. Guk betidanik amestu dugu baserrian bizitzearekin, baratza erraldoi bat egitearekin, elikadura aldetik gure buruak asetzearekin... Baina urteak pasa ahala hankak lurtean jarri behar izan ditugu: Sin Tierra batzuk gara, lurrekiko eskuragarritasuna izugarri zaila da orokorrean, baina gure eskualdean bereziki, azpiegitura handiak, azalera handiko megaproiektuez inguratuta bizi gara eta ez dago tokirik nekazaritza xumerako; lurrarekiko espekulazioa eta errespetu eza izugarria da benetan.

Gainera arazo honi prekaritatea erantsi behar zaio, izan ere ikasketak bukatuz geroztik ostalaritzan eta mila lan ezberdinetan aritu gara bizirauteko, ilusio handirik gabe, eta etorkizunerako proiektu handiak sortzeko beldurrez, oso zaila baita oinarri sendoak jartzea zure bizitzari. Egia da gure egoera ez dela aldatu, baina gure barneko zeozer bai; 30 urteak beretik, honela jarraitu nahi ez genuela argi genuen, eta hori aldatzeko apustua egiten gabilta. Orain da momentua! Gazteak gara eta motibatuta sentitzen gara; energiarekin; baina aldi berean burua jantzita nabaritzen dugu, proiektu hau seriotasunez aurrera ateratzeko baliabide guztiekin.

Eta nolatan pasta? Ba euskaldunok ere asko jaten dugun produktu bat delako! Bere kontsumoan nabarmen igotzen ari da, eta aldaketa hau erraz ikus daiteke generazio batzuen bueltan. Elikadura Burujabetza lortzeko helburu honetan, ezin gara *euskal identitatea* definitzen duten elikagaiekin bakarrik geratu, begirada bat bota behar zaio gizartearen elikatze ohiturei; eta horrekin ez dut esan nahi hanburgesen dieta inportatu behar dugunik, baina bai errealitateaz jabetu behar garela eta horren arabera landu gaia. Pastaren kontsumoa igotzea potentzial bat da gari barietate zaharrak errekupezeko, gure inguruari hobeto garatuta daudenak; edota beste edozein zereal, egokia izan daitekeen pasta egiteko eta merkatu global eta librearen arauak betetzen ez zituenez galdu egin dena. Nire ustez hor daukagu lan handiena, gure lehen gaien dibertsitatea errekupezatzen, elikagaien dibertsitateari ere erantzun ahal izan diezaioketen.

2. Zer motatako pasta egiten duzue?

Oraindik ere proiektua martxan jartzen ari garenez, pasta freskoa besterik ez dugu egiten, ez baitugu instalazio egokirik gure produktua lehertzeko. Gehienbat Gari Gogorrez eginiko pasta xuria egiten dugu, horrekin hasi baikin probak egiten eta ohikoaren antza gehiena duenez oso harrera ona du, batez ere umeen artean. Bestetik ere badugu semola osoaz egin, zekalearena eta espeltarena ere. Barazki ezberdinekin ere egin ditugu probak eta tarteka pasta beta ere egiten dugu; inoiz herriko Pintxo-potean jarri dugu eta arrakasta itzela izan da! Jeje.

3. Nondik ekartzen dituzue osagaiak, zer printzipioekin?

Lehenxeago hitz egin dugun bezala, lehen gaien kontua oso konplikatu da, batez ere zerealen kasuan. Espekulazioa izugarria da sektore honetan, giza elikaduraren oinarria baitira, baina gainera ez da ahaztu behar globalki ekoizten denaren erdia ez dela horretara bideratzen (zuzenki), baizik eta abeltzaintza intentsiborako eta biodiesela ekoizteko; hor interes gogorak elkar topo egiten dute. Errealitate horren aurrean, Euskal Herri mailan dauden ekoizleak oso egoera kaxkarrean daude, eta horrek ondorioak ditu transformazioan kokatzen garen proiektu guztietan. Gure kasuan, Gari Gogorreko semola ekologikoa Hueskatik ekartzen dugu, hango iringile handi batetatik... konziente gara proiektuan dagoen hutsune handiena dela, ez baitugu Euskal Herriko osagaia erabiltzen, baina gaur egin ia ezinezkoa Gari Gogor egokia erostea gure herrian; oso gutxi ekoizten baita, eta hori iada salduta dagoelako hemendik kanpo. Espelta eta Zekalea bezalako zerealak lortzea errezagoa da, Nafarroatik ekartzen ditugu. Barazkien kasuan, eskualdean badira zenbait ekoizle ekologikoan dabilzanak, eta beraiek ekartzen digute garaian tokatzen dena.

“SALMENTA ZUZENA DA GU GEHIEN BETETZEN GAITUEN BIDEA. BEZEROAK EZAGUTZEN GOAZ, PRODUKTUAREKIKO DUTEN HARRERA IKUSTEN DUGU, GOMENDIOAK EMATEN DIZKIGUTE, IRITZIAK AIPATU, ETA BATEZ ERE HAIEN ANIMOAK JASOTZEN DITUGU, OSO ABERASGARRIA DA HAU”

Behin iada instalatuta gaudela eta lehen fase gogor hau pasatu dugula, lehen gaien kontuari ekiteko asmoa dugu, proiektua osotu eta borobiltzeko klabea izango baita. Kontaktatu batzuk eginda dauzkagu, baina oraindik ezin diogu gai honi indarrez eutsi; gainera, interesgarria iruditzen zaigu gure proiektua sendotzea, horrela sendotasuna eskaini ahalko baitiegu nekazariari.

4. Salmentarako zer bide aukeratu duzue?

Salmenta zuzena da gu gehien betetzen gaituen bidea. Bezeroak ezagutzen goaz, produktuarekiko duten harrera ikusten dugu, gomendioak ematen dizkigute, iritziak aipatu, eta batez ere haien animoak jasotzen ditugu, oso aberasgarria da hau, batez ere orain gauden hasierako fase honetan. Obradorea montatzerakoan argi genuen denda eduki behar zuela, produktua egin eta saltzeko tartea txikituz, kalitatea bermatzen baituzu zirkuitu motzekin. Gure produktua kanporatzen dugun kasuetan, guk egiten dugu banaketa, lanak internalizatuaz eta aurretiko aukeraketa lanketa bat eginaz; asko zaintzen dugu hau, ez baitugu uste denak balio duenik saltzeko helburu horretan.

5. Kontsumo Taldeek izan dezaketen potentziala faktore izan dira honetan hasteko?

Idea buruan geroz eta indartsuago txertatzen hasi zenetik, beti izan ditugu presente Kontsumo Taldeak eta hauek duten potentziala; izan ere bai haiek eta bai gure proiektua printzipio beren gainean eraikitzen dira. Hasierako salmenta probak egiteko ere argi eduki genuen hori zela ingurunerik egokiena; Oreretako Azabaratza Kontsumo Taldeko kideak izan dira gure lehen kobaiak!

Hala ere, talde hauek gazteak instalatzera animatzeko duten potentzialaz ohartzeko bagara ere, gure kasuan ez dira nahikoak eta komertzializaziorako beste bide batzuk topatu behar ditugu. Gainera, gure helburua ez da Euskal Herri osoko kontsumo taldeak hornitzea, guk gure ingurunea hornitu nahi dugu, bertako jatetxeak, saltokiak, jangelak... Ez da erraza esaten ari naizela, baina ez al beste helburuetako bat lokalki ekitea? Ez al litzateke ederra Gipuzkoa hornituko luketen hainbat obradore egotea? Bakoitza bideragarria izatea bere eskualdeko kontsumoarekin? Agian idealistegia naiz, baina argi dut norantz jo beharko genukeen.

6. Zer zailtasun topatu dituzue? Eta zer laguntza?

Zailtasun handienak burokrasia kontuak, normalean gertatu ohi den moduan. Gauzak hasieratik ongi edo zuzen egiteko erabakia hartu genuen, baina egia esan sistema aldrebes honek azkar kentzen dizkizu gogo guztiak. Betiko arazoa da, profesionalizatzeko eman behar den pausua handiegia da, tarte handiegia dago eta laguntza txikiegia. Gurea bezalako proiektu txikiei asko kostatzen zaigu eskema horietan sartzea, eta are eta gehiago eraiki nahi dugun proiektua konbentzionalak ez diren erremintekin egin nahi bada, gure kasua den bezala.

Eta laguntza? Handia ere! Geroz eta jende gehiago dago gauzak beste logika batez egin nahi dituztenak, eta horiek dira gehien animatzen gaituztenak. Moralki laguntzeaz gain, aholkularitza eta zerbitzu ezberdinetan lagundu diguten jende asko topatu dugu bidean, eta orain desiratzen daudenak gure bezero izateko! Bua, zoragarria da! Ingurukoek ere zure proiektuan sinesten dutela ikusteak...

7. Ba al dago Euskal Herrian etxean pasta egiteko ohiturarik?

Ba guk ezezkoa uste bagenuen ere (agian gure kasuan horrela zelako), proiektuarekin hasi garenetik jende geroz eta gehiagori entzun diogu kontu hau. Hala ere gehiengoek kuriositate moduan egin omen dute, ma-

nibela duten makina txiki horiekin eta irin arruntarekin; bai nabari dute konbentzionalarekiko ezberdintasuna, baina lan gehiegi omen dauka egunerokotasunean egiteko.

Bestetik, azoketan topatu dugun jende adinduren batek bai komentatu digu haien etxetan amak egiten zituela espagetiak txikiak zirenean. Ez dugu argi ze zerealekin egiten zituzten baina asko harritu gintuen nola oroitzen zituzten espageti luzeak sukaldetik zintzilik.

8. Zer erantzuna jasotzen ari zarete?

Zoragarria!! Guztiek diote oso goxoa egiten dugula pasta! Hasieran asko harritzen gintuen, ez baitugu inongo esperientziarik eta txiripa kontua zela uste genuen hasierako proba haietan. Hala ere asteak pasatzen joan dira eta jendeak oso pozik jarraitzen du, beraz zortea baino zeozer gehiago dela pentsatzen hasiak gara; agian arbaso italia-

"BEHIN IADA INSTALATUTA GAUDELA ETA LEHEN FASE GOGOR HAU PASATU DUGULA, LEHEN GAIEN KONTUARI EKITEKO ASMOA DUGU, PROIEKTUA OSOTU ETA BOROBILTZEKO KLABEA IZANGO BAITA."

rrak dauzkagu eta ez gara oraindik ohartu! Jejeje.

Egia esan oso pozik gaude, izan ere hori zen hasieran genuen beldurretako bat; guk zinez sinesten dugu oso proiektu interesgarria dugula eskuartean, eta gizartearen benetako nahi bati erantzuten gabiltzala, baina zertarako hainbeste teoria eta intentzio polit produktu kaxkar bat eskaintzen badugu?! Ezin dugu ahaztu hori ere bade-

la proiektuaren arrakasta definitzen duena.

9. Nola kontaktatu interesaturik dagoen jendeak?

Ba zuzenean gutako norbaitekin hitz egin nahiko baltute telefonoz deitzea litzateke hoberena: **Naiara Retegi: 645 733 755** edota **Iker Eizagirre: 678 524 380**. Eta bestela **korreo elektronikoa** dugu lotsatiagoak direnei edozein zalantza argitzeko ere: **info@zituene.eus**

NAIARA RETEGI

IKER EIZAGIRRE

BASHERRI SAREA

Web orri berria sarean!



Dagoeneko martxan dugu gure web orri berriztatua!

Hau mauka! Garai batean gure aitonek baratzari ze nolako maneia ematen zioten eta zer nolako lanak egiten zituzten jakitera emateko, hartara bueltatzeko beharraren garrantzia plazaratzeko, teknologia berrien munduan sartuta gaude! Aintzinako egiteko modua babesteko gaur egungo herreminta berriekin ezagutzera eman nahi dugu gure Sarea!

Elikadura burujabetzaren bidean, nekazari-zakoz bizimodu zein soldata duina ziurtatzea da gure helburuetako bat baita kontsumitzaile edo barazki hartzaileek kalitatezko elikadura arduratsuz gozatzeko modua eskaintzea ere. Eta guzti hori eta beste askoz gehiago gizarteratzeko weborria sarean jarri dugu, guztion eskura.

Sarearen zein taldeen antolatze modua ezagutzera ematen dugu web orrian, zein irizpide ditugun sarean egoteko, gure filosofiaren nondik norakoak

Hortaz gain, Gipuzkoa osoan banatuta dauden taldeen datuak ere eskura izango dira, beraiekin harremanetan jarri ahal izateko eta kontsumo arduratsuen partaide izan ahal izateko.

Bestelako dokumentu eta artxibo interesgarriak ere bere lekutxoan izango dute gure web orrian, gure egiteko moduarekin bat datozen beste talde eta egitasmoen berrirentzako tartea gorde dugun moduan.

Guzti hau eta askoz gehiago, gure web orri berrian!

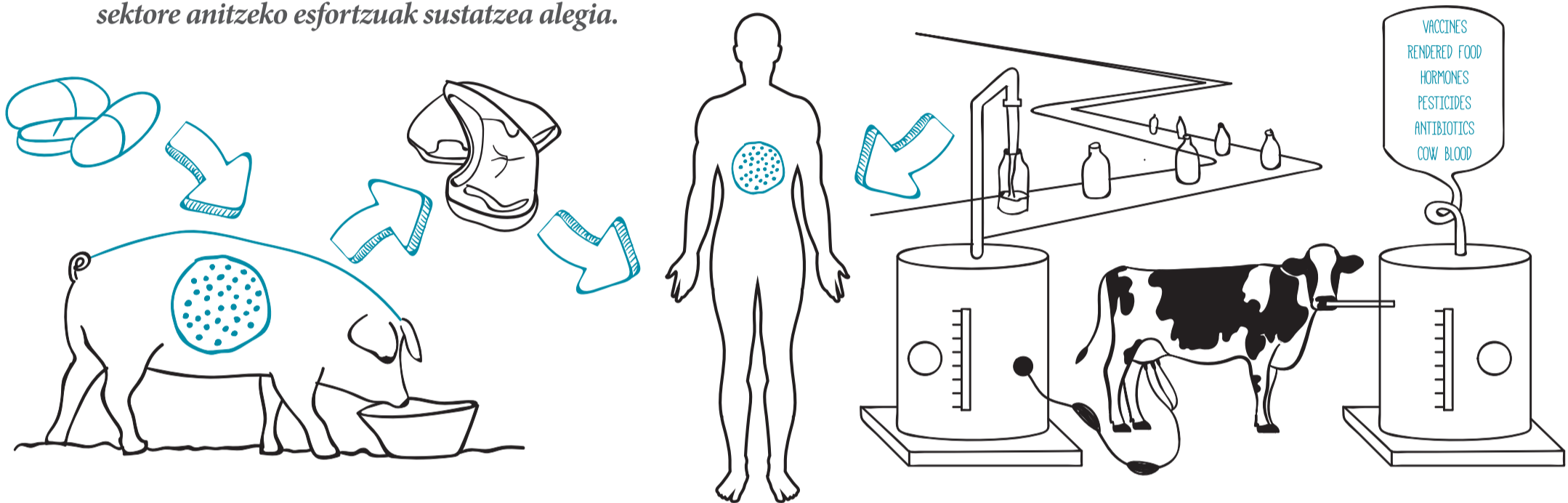
basherrisarea.eus

ERREPORTAIA

Zaharrrak berri!

OMS-a antibiotikoei erresistentziaren inguruan berriro ere ohartarazten!

2016ko irailean Nazio Batuen Batzar Orokorrak Antimicrobianoen Erresistentziaren inguruko Goi-Bilera ospatu zuen (1). Bilera honek bi xede zituen: gai honen inguruko mundo mailako konpromezuak handitu eta beharrezkoak diren sektore anitzeko esfortzuak sustatzea alegia.



Ez da lehenengo aldia non mundo mailako erakunde batek antibiotikoei erresistentziaren (AE) hedapenari buruz ohartarazi duela. Osasunaren Mundu Erakundeak 2011 AE-ren aurkako urtea izendatu zuen.

Zer da aldiz Antibiotikoei Erresistentzia?

Antimikrobianoei Erresistentzia (AE) mikrobioek (bakteria, virus, onddo eta parasitoek) antibiotiko, antifungiko, antibiriko, etabarren eragina medio, bere organismoetan aldaketak egiten dituztenean gertatzen da. Aldaketa hauen eraginez, botikak eraginik gabe gelditzen dira eta infekzioek gorputzean dira eta beste pertsona batzuen artean zabaltzeko arriskua handiagoa dute (1).

Antimikrobianoei Erresistentzia (AE) denborarekin naturalki azaltzen den prozesu bat da, gehienbat aldaketa genetikoek sortua. Hala ere, prozesu hau gero eta azkarragoa da, antimikrobianoen erabilera txarra eta gehiegizkoagatik (1).

Ze faktorek sustatzen dute AE? Zeintzuk dira tartean dauden sektoreak?

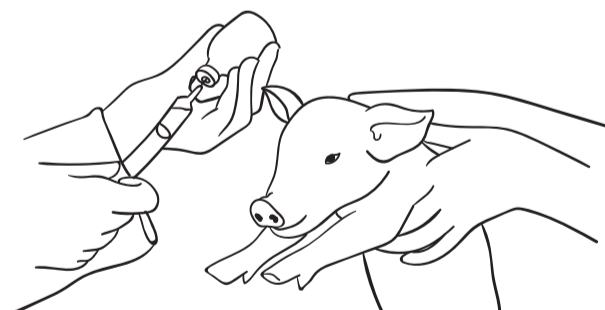
Leku askotan erabilera txarra eta gehiegizkoa bat dago bai pertsona eta bai animalietan, eta ohizkoa da profesional baten ikuskapen gabe ematea. Erabilera txarren adibide gisa hurrengoak aipatu genitzake: infekzio birikoen tratamenduan erabiltzea (gripe edota katarroan adibidez), edota abere eta arrainen hazkuntzarako erabiltzea (1).

Hala ere, gehiegikeria handienak abeltzaintzan gertatzen dira (2).

2003. urtean, Osasunaren Mundu Erakundeak, Estatu Batuetako Elikadura eta Nekazaritza Erakundeak eta Abere Osasunaren Mundu Erakundeak antolatu-

riko aditu Goi-Bilerak hurrengoa ondorioztatu zuen: “argi dago gizakiarentzako bestelako antimicrobianoen erabilera sortzen dituen erresistentziak ondorio kaltegarriak dituela giza osasunean. Honen barne daude beste modu batean gertatuko ez liratekeen infekzioen gertaera, tratamenduen eraginkortasunik ezaren handitzea eta infekzioen gogortasunaren handitzea” (3).

2010. urtean, Estatu Batuetako Elikadura eta Nekazaritza Erakundeak, Estatu Batuetako Nekazaritza Sailak eta CDC-ak herrialde honen Legebiltzarrean adierazi zuten lotura badagoela haragi ekoizpeneko antibiotiko erabilera eta giza erabilerako antibiotikoen eraginkortasun murrizpenaren artean (4).



Zertarako erabiltzen dira antibiotikoak abeltzaintzan?

Antibiotikoak elikagaiekin bat nahastuak ematen zaizkie animaliei. Frogatua dago horrela animaliek gaixotasun gutxiago garatzen dituztela, heriotzatasu baxuagoak dituztela eta azkarrago gizentzen direla. Oso zabaldua dagoen praktika bat da, oso eztabaidagarria baldin bada ere: praktika honek AE zabalkuntza sustatzen du, gizakiok animali jatorriko elikagaiak kontsumitzen ditugunean erresistentek diren mikrobio hauek gureganatu ditzakegulako (2).

Bestalde, antibiotikoak nekazaritzan ere erabili daitezke, hain ohikoa ez baldin bada ere (2).

Ze eragin du AEk gure gizartean?

Zenbait mikrobioengan botikek eraginik ez izateak, gaixotasun batzuk sendaezinak bihurtarazten ditu edota sendatzeko, askoz luzeago eta konplexuagoak diren medikamentuak erabili behar izatea eragiten du. Horren ondorioz osasun gastua handitzen da, eta hori baino garrantzitsuago den, heriotza arriskua handitzen du (5).

Antibiotikoei erresistentzia 25000 heriotzaren arrazoa da Europan eta 1500 milioi euroko kostu gehigarria eragiten du. Estatu mailan 5000 pertsona arrazoi honengatik zendu dira eta gastua 150 milioietara iristen da. Horrela jarraitu ezker, 2050. Urterako lehen sendagarriak ziren infekzioek eragindako heriotzak estatuan bakarrik 40000 milara iritsi daitekeela aurreikusten da (6).

Horregatik, Osasunaren Mundu Erakundeak osasunaren kontrako mehatxu bat kontsideratzen du eta konponbide bila dabil. Bat ikerketan inbertitzea da. Bestea, oso kontutan hartzekoa dena, jendarte antibiotikoen zentzuzko erabileraren inguruan jabeaziko duen neurriak hartzea (2).

Ze neurri hartzen ari dir gure erakundeek honen aurrean?

Osasun arloan hainbat neurri hartzen ari dira, gehienbat azkeneko 10 urteetan, bai Estatu mailan eta bai gure erkidegoan ere. Horren adibide dira Osakidetza martxan jarritako planak (7).

Abeltzaintzari dagokionez, hartu zen lehenengo neurria gizentzeko sustatzaileen debekua izan zen 1985an, Europar Batasunak sustatua.

Bestalde, Espainiako Osasun, Gizarte Zerbitzu eta Berdintasun ministerioko Antibiotikoei erresistentziari buruzko Planak abeltzaintzaren inguruan beste ardatz batzuk aipatzen ditu ere (6):

- 1 Higiene eta ongizate neurrien sustapena infekzioak murrizteko antibiotikoen erabilera ekiditen.
- 2 Albaitariak agindutako botiken kopuru eta motaren jarraipena.
- 3 Errezeta elektronikoen sustapena albaitaritzarlan.
- 4 Zenbat antibiotikoen erabilerearen murrizpenarako inizatibaren sustapena.
- 5 Abereentzako produktuetan egon daitezkeen antibiotikoen deklarazioaren obligazioa.
- 6 Abereengan erresistenteak diren bakterioen zerrindapen eta jarraipena.
- 7 Medikamenduak dituzten pentsuen ekoizpen eta kontsumo datuen jarraipena.

Baimenduak daude antibiotikoak abeltzaintza ekologikoan?

Abeltzaintza ekologikoa gaixotasunen prebentzioan oinarritzen da. Horretarako, ingurunera egokitutako arraza edo leinuak erabiltzeaz gain, kalitate altuko elikagaien erabilera, larreratzeko erregularra eta instalazioetara egokituriko animalia-kopurua modu aproposan konbinatzen dira.

Gaixotasunak ekiditeko harturiko neurriak nahikoak ez badira eta animaliak gaixotzen badira, lehenik eta behin animaliak zaintzen dira, bheer izanez gero besteengandik bananduz. Albaitari batek gainbegiraturiko tratamendu egokia aukeratzen da. Batez ere, homeopatia eta fitoterapia (sendabelarren estraktu eta esentziak) erabiltzen da, albaitari-sendagai kimiko alopantikoen (antibiotikoak barne) erabilera mugatuz.

Instalazioak, animalien ongizaterako arauak eta beharrak errespetatzeko diseinatuak egongo dira: aireztapen eta argiztapen naturala; aterpeak, animalientzako eremuek batez ere, animaliak ez mintzeaz gain, modu egokian garbitu eta desinfektatu behar dira; animalia bakoitzerako egokia den azalera minimoa izan beharko du, lareen azalera kontutuan izan gabe (8).

ANTIBIOTIC RESISTANCE
from the farm to the table

RESISTANCE Animals can carry harmful **bacteria** in their intestines

When antibiotics are given to animals... Antibiotics kill most bacteria But resistant bacteria can survive and multiply

SPREAD Resistant bacteria can spread to...

animal products produce through contaminated water or soil prepared food through contaminated surfaces the environment when animals poop

EXPOSURE People can get sick with resistant infections from...

contaminated food contaminated environment

Learn 4 steps to prevent food poisoning at www.foodsafety.gov

IMPACT Some resistant infections cause...

mild illness severe illness and may lead to death

About **1 in 5** resistant infections are caused by germs from food and animals.
Source: *Antibiotic Resistant Threats in the United States, 2013*

Learn more about antibiotic resistance and food safety at www.cdc.gov/foodsafety/antibiotic-resistance.html
Learn more about protecting you and your family from resistant infections at www.cdc.gov/drugresistance/protecting_yourself_family.html

“ZENBAIT MIKROBIOENGAN BOTIKEK ERAGINIK EZ IZATEAK, GAIXOTASUN BATZUK SENDAEZINAK BIHURRARAZTEN DITU EDOTA SENDATZEKO, ASKOZ LUZEAGO ETA KONPLXUAGOAK DIREN MEDIKAMENTUAK ERABILI BEHAR IZATEA ERAGITEN DU”

Bibliografia

- 1 WHO – Mundu Mailako Osasun Erakundearen weborria: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs194/es/>
- 2 Senesciència aldizkaria: 7. Zbkia. Osasuna eta Ongizateari buruzko Bartzelonako Unibertsitatearen aldizkaria.
- 3 WHO – Osasunaren Mundu Erakundeak antolaturiko Gizakientzako bestalako antimikrobiotikoen Balioztatzen Goi-Bilerako txostena: <http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/en/amr.pdf>
- 4 EE.BB. Legibiltzarrean 2010 uztailaren 12-ko entzunaldia : Antibiotic Resistance and the Use of Antibiotics in Animal Agriculture, Subcommittee on Health, Energy and Commerce Committee,
- 5 CDC (Centers for Disease Control and Prevention) –Gaixotasunen kontrol eta prebentzirako Amerikako Estatu Batuen Gobernuaren agentzia. Web orrialdea: www.cdc.gov
- 6 Espainiako Osasun, Gizarte Zerbitzu eta Berdintasun ministerioko “Antibiotikoei erresistentziari buruzko Plana”-ean jasotako datuak.
- 7 <https://osakidetzarenosuneskola.com/2016/04/11/resistencia-a-antibioticos-un-problema-grave-de-salud/>
- 8 Euskadi Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Erakundeko webgunetik jasotako informazioa: www.eneek.org

ERREZETA

Lonbarda eta azalore krema arina

OSAGAIAK
4 PERTSONENTZAT:

- 350 g azalore
- 375 g lonbarda
- 350 g patata
- tipula gorri bat
- 2 baratxuri hortz
- 750 ml barazki salda
- Kumino koilarakada txiki bat
- Oliba olioa



PRESTAKETA

Baratxuria eta tipula txikitu. Azalorea garbitu eta sortatxotan banatu. Lonbarda garbitu eta juliana eran txikitu, 25 gr dekoraziorako utziz. Patatak txikitu eta zati txikitan moztu.

Tipula olio pixka batekin frijitu kazula batean. Behin eginda denean, gainerako osagaiak gehitu, baratxuria, azalorea, lonbarda eta patatak. Kumino pixka bat bota eta hauek ere pixka bat frijituta direnean, barazki salda bota kazulan eta bertan guztia egosten utziko dugu 20 minutuz zu baju. Batidorarekin txikitu eta txinotik pasa ondotik zoparako ontzira pasa. Platera bukatzeko, hasieran gorde dugun juliana moduan moztutako lonbarda gainean jarri.

On egin!!!

BARAZKIEN PROPIETATEAK

Porruaren propietate eta onurak

Bakterioen aurkako propietateak dituen elikagaia

Porrua, tipula eta baratxuria bezela, landare liliatzen da, hirurak propietate asko partekatzen dituzte: Alicina konponente sulfurosoan aberatsak dira eta honek propietate antibakterianoak ditu, baita zirkulazioa hobetu eta diuresia areagotzeko gaitasuna ere.

Antibiotiko naturala da landare hau, hesteetako gaitzak sortu ditzazketen mikroorganismo askori aurre egiteko gai da. Porruak jateak, hesteetako egoera asko hobetzen du eta bertako gaixotasun asko saihesteko balio du, hala nola, flatulentziak, beherakoa...

Selenio asko duenez, defentsak indartzeko aukera ona da, era berean, kutsatu daitezkeen gaixotasunak ez agertzeko gaitasuna dauka.

Odol zirkulazioa hobetzen du eta hortaz, obesitatea, diabetea, kolesterol altua, bihotzeko gaitzak... dituzten pertsonen askotan jan beharko lituzkete porruak.

Bestalde, muzilagoetan eduki altua duenez, idorreria zaintzen laguntzen du barazki honek. Hortaz gain, gorputz likidoak botatzea ere erretzen du eta iraitz aparatuko gaixotasunak daudenean hauek jatea lagungarri zango da.

Ohituren arabera, porruak desioa haunditu dezake, ile txuriak agertzea atzeratzen du eta eguzki izpien kaltegarritasunetik azala babesten duela ere esaten da.



Biraitona

Aurreko batean, amets bat izan nuen, 2054 urtea zen eta eta nik egun hortan 100 urte betetzen nituen. Seguruasko urte batzuk lehenago elikagai ekologikoen kooperatiba batean sartu nintzen, edo helatuak desagartu ziren, nuen adinerako oso osasungarri bainegoen.

Ametsean, Anne, nire birbilobak, bisitatzen ninduen, historiako lan batetarako niri elkarrizketa bat egiteko asmoz etorri zen:

Anne: Kaixo Biraitona!

Michael: Kaixo Anne, bukatzen duzunean arkatx hori emango didazu puxkatu eta sua egiteko? Hemen hotz dago orain.

A: Aitona, hori egingo banu ez nuke zerekin idatzi urtearen amaierarte... gazte zinenean, besterik erabiltzen al zenuten idazteko?

M: Bai, boligrafoak, ordenagailuak...

A: Eta zer izan zen hori guztiaz?

M: Plastikoa behar da hori guztia egiteko...

A: A bai, plastikoa... mundu guztiak zuen gustokoa plastikoa?

M: Material magikoa zen, dena horrekin egiten genuen... baina hortarako petroleoa behar zen...

A: Ulertzen dut, petroleoa amaitu zenetik arkatzak erabili behar ditugu...

M: Hori da. Asko botatzen dugu faltan petroleoa..

A: Gazte zinela, jendea petroleoa amaituko ez zela pentsatzeko bezain ergela ahal zen? Ez ziren gutaz arduratzen?

M: Bai, zuetaz, etorkizunaz arduratzen ginen, baina nire garaiko agintariak petroleoa soberan zegoela zin egiten zuten behin eta berriz eta noski guk hori sinistu genuen, oso eroso zelako guretzat.

A: Orduan, petroleoa eskasten hasi zenean, bukaera iristen ari zela ikusi zenuten... zer egin zenuten?

M: Egoera kontrolatzen saiatu ginen, petroleo eta gas naturala zuten herrialdeak menperatzen hasi ginen, gerrate asko izan zen... guztiak petroleoarengatik bestelako aitzakiak jartzen zituzten arren... baina honek urte batzuetarako energia besterik ez zuen eman... Ni jaio nintzenean, 1954ean, petroleo asko zegoen, dena sustantzia honekin egiten genuen, poltsak, botilak, arropa, haurrentzako pardelak, argazki kamerak, kotxeen bateriak, betaurrekoak, xaboiak, baloiak, lentillak, pneumatikoak, cdak... ur botil bat edan eta gero botatzen genuen, gasoil litro batzuk erabilia kotxea hartu eta esnea litro baten bila joaten ginen, zaborrak plastiko poltsatan sartu eta botatzen genituen...

A: Zer sentitzen zenuten airea zuek gasolina deitzen duzuten horrekin kutsatzen zenean... arnas hartzea kostako zitzaizuen... beharbada petroleotik datorren ezer erre behar ez zela jaiteko seinalea zen, naturaren garraxia, "ez nazazue erre!!"

M: Bai, usai txarra zuen horrek, naturak zehozer gaizki zegoela esateko abisua izan zitekeen... zertan ari ote ginen pentsatzen... Pixkanaka egoerak okerrera egin zuen. Petroleoa bukatzen ari zen eta jendea oso haserre zegoen, baina jada berandu zen... orduan heriotzak hasi ziren...

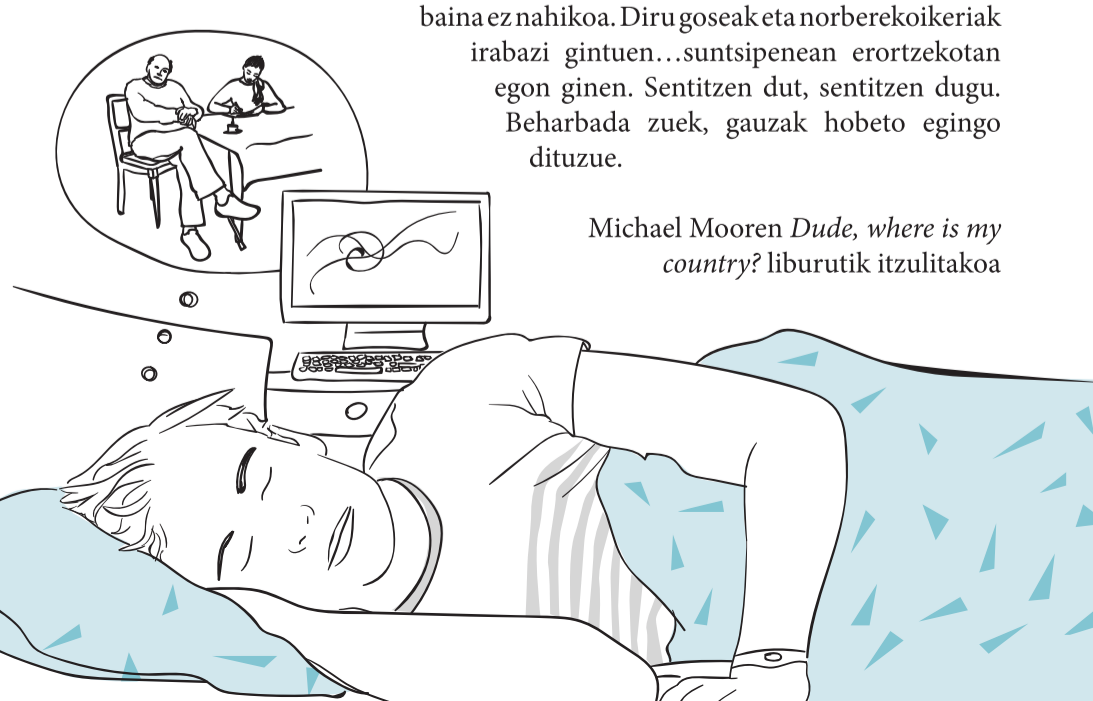
A: Badakit, elikagaiak bukatu ziren.

M: Garai hortan, elikagaiak lantzeko petroleoa erabiltzen genuen. Gaur egun parregarria da garai hortan inori ez zitzaizola gogotu hainbeste jende elikatzeke ekoizpena jasangaitza zela. Ongarri eta pestizida kimikoak, nekazal makinaria handiak... petroleo kantitate izugarriak behar zituzten... eta petroleoaren ekoizpenak maila altuena hartu zuenean, elikagaien prezioak ere gora egin zuen. Lehenik hil zirenak, biztanle txiroak izan ziren... baina gainerakoak egoeraz jabetu zirenean, denetik etxera eramaten hasi ziren, aberats izateak ez zuen ziurtatzen janari nahiko izango zenuenik. Berandu zen energi iturri alternatiboak erabiltzen hasteko, ondamentia gainean genuen...

A: Biraitona, kandela amaitzear dago eta ez dugu argirik izango... ezer gehiago kontatu nahi didazu?

M: Bai, garai hartan, 2005-2015 urteen artean, guretzako une kritikoak izan ziren. Gutako zenbaitzuk gainerakoei arazoa ezagutarazten saiatu ginen, baina inork ez zuen jaramonik egiten. Batzuk, gure planetaz, gure etorkizunaz, gure ondorengoetaz arduratuta geunden, borrorikatu genuen, baina ez nahikoa. Diru goseak eta norberekoieriak irabazi gintuen... suntsipenean erortzekotan egon ginen. Sentitzen dut, sentitzen dugu. Beharbada zuek, gauzak hobeto egingo dituzue.

Michael Mooren *Dude, where is my country?* liburutik itzulitakoa



Basherri Sarea

Nyeleni Europa II. Foroan

EHNE Bizkaiaren eskutik Basherri Sareko ordezkari bat (ekoizle bat eta kontsumitzaile bat)

Errumaniako Nyeleni Foroan egon zen urriaren 25a eta azaroaren 1a bitartean.

Nyeleni Foro honen helburua bai Europako eta bai Kaukasiar eskualdeko baserriar, kontsumitzaile, nekazal sindikatu eta elikaduraren inguruan lan egiten duten elkarte, GKE eta ikerlarien elkarreteratzea zen. Foroak iraun zuen egunetan bi eskualde hauetan martxan dauden proiektuak ezagutu eta elikadura burujabetzarako lanildo berriak zehazteko aukera izan genuen.

Elikadura burujabetza ez da haatik, Nyeleni Foroaren eskuduntza soilik. Lehenik Via Campesina-k elikadura burujabetzaren printzipioari ekin zion 1996ean Erroman ospatu zen Nazio Batuen Elikadura eta Nekazaritza Erakundeko Goi-Bileran.

Elikadura burujabetza printzipioaren aurretik, mundo mailako eragileek elikadura segurtasuna besterik ez zuten kontutan hartzen. Hau merkataritza edota laguntza humanitarioaren bitartez jateko nahikoa bermatuko zuten bideei mugatua zegoen.

Elikadura burujabetzak baserriarrak eta kontsumitzaileak jartzen ditu eztabaidaren mamian, eta haien eskubidea aldarrikatzen du janaria ekoiztu eta bertako elikagaiak kontsumitzeko, nazioarteko merkatu-baldintzetatik haratago. Orduan geroztik, elikadura burujabetzak rol gero eta garrantzitsuagoa jokatu du nekazaritza eta politika neoliberalen alternatiben inguruko eztabaidan.

Mugimendu hau sendotzeko asmoz, Via Campesinak beste 5 elkarterekin batera (Lurraren Lagunek, Munduko Emakumeen Martxak, ROPPA-k, WFF-ak eta WFFP-ak) elikadura burujabetzaren inguruan lanean zeuden eragileak batuko lukeen foro bat antolatzea erabaki zuten. Lehenengo foroa Mali-n ospatu zen 2007ko otsailan eta bertako emakume nekazari baten ohorez, bere izena eman zitaion: Nyeleni.

Ez zen halabarrez izan Mali hautatzea lehenengo foroaren anfitrioi gisa. Afrikan nekazaritzak oinarritzko rol bat jokatzen du. Gainera bertan, bai landa eremuko nola hirietako hainbat pertsonak gosea pairatzen dute kontinente hau oso aberatsa baldin bada ere natur baliabidetan. Bestalde Mali herrialde demokratiko bat da eta bertako gizarte mugimenduek askatasunez adierazi dai-

tezke. Mali da elikadura burujabetza lehentasun bat bezala aitortu duen mundu mailako lehenengo herrialdea.

Maliko foroa, 2011ean Austrian ospatu zen Nyeleni Europa Foroaren aurrekaria izan zen. Errumanian ospatutako Foro hau Austrian egin zen lana osatzera dator.

Errumaniako nekazaritzaren egoera

Errumanian Europako nekazarien %25a bizi da: 4,000,000 pertsona hain zuzen ere. Gehiengoa tamaina txikiko etxaldeetan bizi da eta dibertsifikazio handiko eredu batean ekoizten dute. Kanpoko sargaiak txikiak edota hutsalak dira eta neurri handi batean bertako azoka edota denden bitartez merkaturatzen dituzte bere produktuak. Alabaina, Errumaniako nekazariak ez daude transnazionalen mehatxutik at baizik eta bere ikuspuntuan.

Errumanian komunismoa amaitu zenetik nazioarteko enpresek milio bat hektarea erosi dituzte. Landa eremuko populazio txikiak enpresa transnazionalen mehatxua jasaten duten bere lurra saldu eta beraien jaioterria uzteko Errumaniako Gobernuaren onespenerekin. Lur erosketa honek prezioaren igoera sustatzen du eta bertako ekoizle zein gazteek lurra lortzea ekiditen du.

Bestalde, europar elikadura legediak inbertsio handiak egitera behartzen ditu arauetara egokitzeko. Gero eta ekoizle gehiagok, bere produktuak merkaturatzeko arazoak dituzte. Aldaketa hauek egiteko dirulaguntzak ez daude, aitzitik, nekazari handien eskueran besterik.

Nyeleni Foroan errealitate hauek eta arazo amankomunak elkarbanatzeko aukera izan genuen. Azerbaijan, Portugal edota Txipre eta Norvegiatik etorritako 500 partaideok gure lurraldeetako errealitateak eta martxan zeuden alternatiba eta proiektuak ezagutarazi genituen, erronka global bat dugunaren sentimendu sakon bat sorraraziz eta elkarlanerako gogoak sustatuz.

Lan-ildoak

Erronka hauei aurre egiteko estrategiak lantzeko 5 ardatzetan lan egin genuen Foroak iraun zuen 5 egunetan zehar. Lan ildoak hauek izan ziren: ekoizpena, merkaturatzea, nekazari eta landa eremuko langileen bizi eta lan baldintzak, errekursoei akzesoa (lurra, ura, arrantzeategiak, etabar) eta politika publikoak.

Egunero gai bakoitzaren inguruan 100 pertsona inguruk hausnarketa bat egin genuen antolakuntzak proposatutako metodologia genuela ardatz. Horretarako taldeko dinamizatzailerik bat eta 50 pertsonen osatutako itzultzaile bolondres talde baten laguntza izan genuen. Nyelenin esandako guztia 9 hizkuntzetan itzultzen zen momentuan bertan!

Pausuz pausu, eztabaida horietan nekazaritza, arrantzak eta elikadurak pairatzen duen egoeraren irakurketa komun bat adostu, erronkak eta aukerak identifikatu eta hurrengo urteetarako estrategia komun bat zehaztu genuen. Foroan adostutako puntuen jarraipena bermatzeko lan ildo eta herrialde bakoitzeko arduradunak ere zehaztu ziren.

Amaitzeko

Azkeneko urteetan gero eta gehiago gara elikadura burujabetzaren garrantziaz jabetu garenak. Horretaz gain eta erronka txikia ez bada ere, proiektu alternatibo desberdinen ugaltzeak itzaropenerako leiho bat irekitzen ari da. Horrelako elkarreteratzeek elikadura burujabetzaren aldeko mugimenduaren zabalkundeaz ohartarazten gaitu eta horretan sakontzeko aukera eman. Beraz, gure indarra ez dadila gain behera etorri.

*Gora elikadura burujabetza!
Gora atxurrak!*



*Errumaniar nekazaria
Pikunietako gazta eta
Beizamako sagardoarekin*



INGURUKO BESTE ESPERIENTZIA AGROEKOLOGIKOAK

CALAPACA

(Acord per la producció i el consum agroecològic)

Bartzelonako Coiserollako mendilerroan kokatuta daude CALAPACAko ekoizleak. Kontsumo eta ekoizpen agroekologikorako akordio gisa dute beraien burua. Frantziako AMA Pen mugimendua bere antolaketarako erreferentzia izan da.



KONTSUMITZAILEEK JATEN DUTENAREN JATORRIA EZAGUTZEN DUTE, PREZIO DUINEAN ETA PROZESUAN AKTIBOKI PARTE HARTUZ.



LAPACA, prozesu ekonomiko guztiak bere gain hartzen dituen eta era berean autoregularizaziorako baliabideak sortzen dituen proiektua da. Ekoizleek beraien ustiapenak bideragarri izango direla ziurtatzen dute, lan baldintza eta bizitza duinak eskainiz. Bestalde, kontsumitzaileek jaten dutenaren jatorria ezagutzen dute, prezio duinean eta prozesuan aktiboki parte hartuz. Bien, ekoizle eta kontsumitzaileen arteko konfidantza, solidaritatea, transparentzia eta erresponsabilitatea bermatzen dira.

Guzti hau lortzeko, besteak beste, bitartekariak kendu dituzte, bertako ekonomia pontentziatu dute, ekoizle eta kontsumitzaileen arteko gertutasunarekin. Batzarrren bidez antolatzen dira, eta ekoizpenaren arriskuak partekatzeko (euria, euri eza, haizeteak, txin-

gorra...) fondo ekonomikoa daukate, guztion artean hilabetero pixkanaka pixkanaka osatzen doazenak.

Gaur egun, LAPACA proiektuan, 8 kolektibo daude, jatorri desberdinetakoak eta bakoitza bere modura antolatzen da, baina guztiak 2 ekoizleren produktuak jasotzen dituzte astero. 8 talde hauek ekoizleen etxe edo Masietatik gertu dauden herrietan banatzen dira. Barazkiez gain, bestelako produktuak ere eskaintzen dituzte, guztiak ekologikoak ...fruta, ogia, garagardoa, ardoa, kontserbak, xaboiak, olioak, arrautzeak, ezta...

Batzarretan, hilean behin egiten dituztenak, ekoizleak eta kontsumitzaileak biltzen dira, gai praktikoak hitzegiteaz gain, harremanak sendotu eta esperientziak partekatzeko balio diete.

Basherri Sarea

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