

# Basherrri

sarea

## Basherritik JATEKO

*Osasuntsu eta modu jasangarrian elikatzea ez dugu zertan etxeko otorduetara mugatu beharrik. Hemendik aurrera gipuzkoako hainbat jatetxetan gure barazki ekologikoz gozatu ahal izango duzu.*

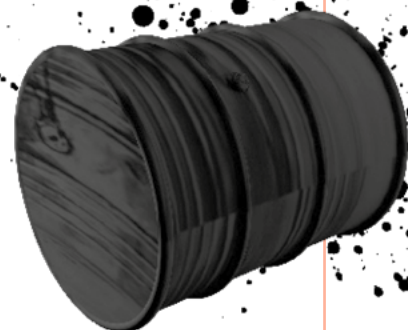


03\_ARTIKULUA

**Via Campesinaren  
Nazioarteko kongresua Derion.**

07\_ARTIKULUA

**Petrolioaren krisia:  
inoiz bukatuko  
al da?**



ERREPORTAIA



# Basherritik JATEKO

**Uda honetan hasita, lurraldeko hainbat jatetxek Basherrri Sareak ziurtatutako barazki ekologikoak eskainiko dituzte beraien karta eta pintxoetan.**

Basherri Sareko ekoizleek, urteak daramazkite lurra lantzen eta kalitatezko produktuak ekoizten agroekologiaren printzipioetan oinarrituz, hau da, ekoizle eta herritarraren arteko elkarlana laguntzen duena, lurrari eta herriari lotutako nekazaritza eredu jasangarria bultzatzen duena, ekoizpen agroekologikoa ziurtatzen duena, eta besteak beste garaian garaiko barazkiak eskeintzen eta lantzen dituena.

**ELIKADURA SOBIRAUTZARAKO BIDEAN PAUSU BAT GEHIAGO EMATEA GARRANTZITSUA IKUSTEN DUGULAKO JAIO DA EGITASMOA**

Printzipio hauek batetik, ingurugiroa eta pertsonen zaintzan eta bestetik herritarren arteko harreman zuzenean oinarritzen dira.

Basherritik jatEKO proiektuaren bitartez, gure produktuak gure kontsumitzaileek fidelak eta berriak aintzat hartzen ditu. Horrela, hostalaritza eta honek inguratzen dituen hostalari eta bertako bezeroengana iristea dugu helburu.

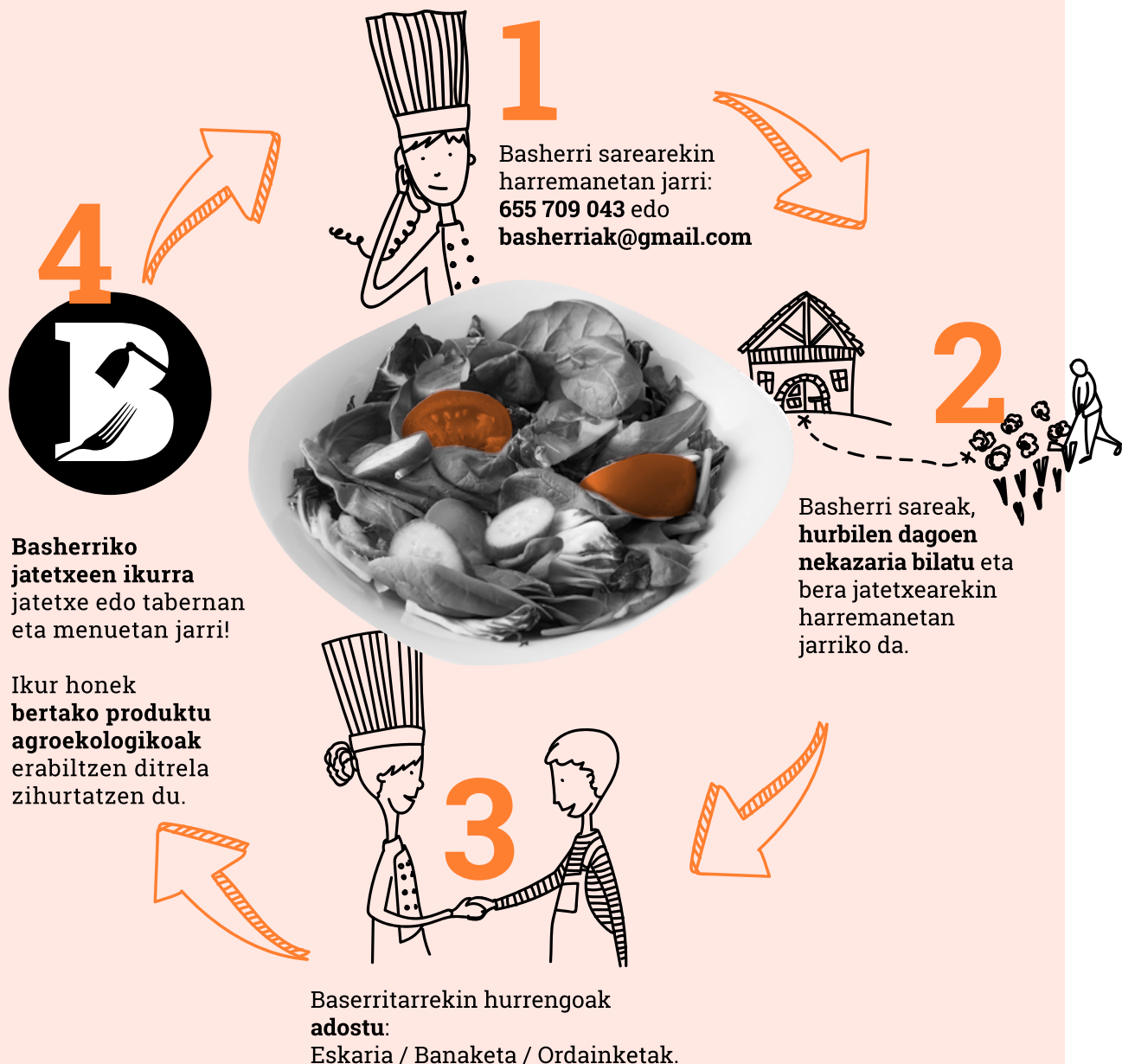
Jatetxe zein tabernatan ere kalitazteko barazki agroekologikoak dastatzeko aukera eskainiko digu Basherritik JatEKO, horregatik elikadura sobirautzarako bidean pausu bat gehiago ematea garrantzitsua ikusten dugulako jaioko da egitasmoa.

Jatetxe eta ostaluetako nagusi zeein bezeroek, sarean parte hartuz hainbat abantaila izango dituzte: km0ko produktuak izango dituzu eskura, modu erraz eta salmenta zuzenaren bidez lortuko dituzu barazkiak. Ekoizlearekin harreman zuzena izango dute sukaldariak, adostutako planinga egin ahalko da beti barazki freskoak bermatu ahalko dira.

Hortarako, logotipo edo ikur berezia banatuko dugu jatetxe eta tabernatan, bertan produktu agroekologikoak erabiltzen direla ziurtatuko duen ikurra.

## Prozedura

**Basherriko jatetxeen sarean parte hartzeko eta bertako produktuak jatetxe edo taberna batean eskaini ahal izateko, hurrengo pausuak jarraitzen dira.**



## ARTIKULUA

# LA VÍA CAMPESINAK

## bere nazioarteko 7. Kongresua burutuko du Derion

5 kontinentetako 600 ordezkari baino gehiago bilduko dira Derioko Hotel-seminarioan eta guztiak helburu amankomuna izango dute, lehen sektoreari behar bezelako zaintza eta errespetua ematea.



La via Campesina, 1993 urtean sortu zen, Belgikan bildutako munduko nekazari talde batek eman zion sorrera. Garai hartan, nekazal politikak eta agronegozioak globalizazioaren eskutan sartzen ari ziren eta nekazari txikiak, elkartu eta honi aurre egiteko ideien batuketari ekin zioten.

Gaur egun, nekazal eta elikadurari buruzko gaie-tan esateko asko duen taldea da, eta nazioarteko erakunde garrantzitsuetan azalpenak emateko tokia egin zaio.

Emakumeek eta nekazari gazteek funtsezko papera dute La Via Campesinan, genero berdintasunaren alde borrokatzen du. Mugimendu autónomo, plurala

eta multikulturala da. Gizarte justiziaren defendatzaile sutsua da inolako partidu politiko, erakunde ekonomiko edo bestelakoekin zerikusia ez duena.

Nazioarteko biltzarra, taldearen barnean erabakiak hartzeko eta proposamenak egiteko lekua da. Hitzaldi hauetan, ondoko 4 urteetan hartuko diren neurriak, erabakiak eta bestelakoak landu eta erabakiko dira. Kongresuaren aurreko egunetan gazteen 4. Nazioarteko batzarra eta emakumeen 5. Nazioarteko batzarra egingo dira.

Landako lana zabaldu nahi izan dute, praktika ekologikoak zaindu, haziak gorde, arbasoen ezagutzak eta lurra defendatzea dute helburu.

Munduko LVCKo 9 eskualdetako delegazioak bilduko dira Derion ( Afrika mendebaldea eta hegoaldea, Afrika mendebaldea eta zentrua, Hegoamerika, Ertamerika, Karibea, Ipar Amerika, Europa, Asia ekialde eta hegoekialdea eeta Er-tasia) baina baita Palestinako kideak eeta Tunez eta Marokoko ordezkari izan ahalko direnak ere. Non-dik gatozen, egungo tes-tuinguruaren azterketa eta tokian tokiko egoera aztertuko dituzte besteak beste Derioko zitan.

BILTZARRA  
UZTAILAREN  
15TIK-24RA  
LUZATUKO DA.



### Egitaraua

**Uztailak 16**: Gazteen batzarra.

**Uztailak 17**: Goizez gazteen batzarra, arratsalde Emakumeen batzarra.

**Uztailak 18**: Emakumeen batzarra. Eskualde bilerak.

**Uztailak 19**: LA Via CAMPesinako 7en nazioarteko konferentziaren inaugurazio ekitaldia

**Uztailak 19-22**: 7en nazioarteko Konferentzia

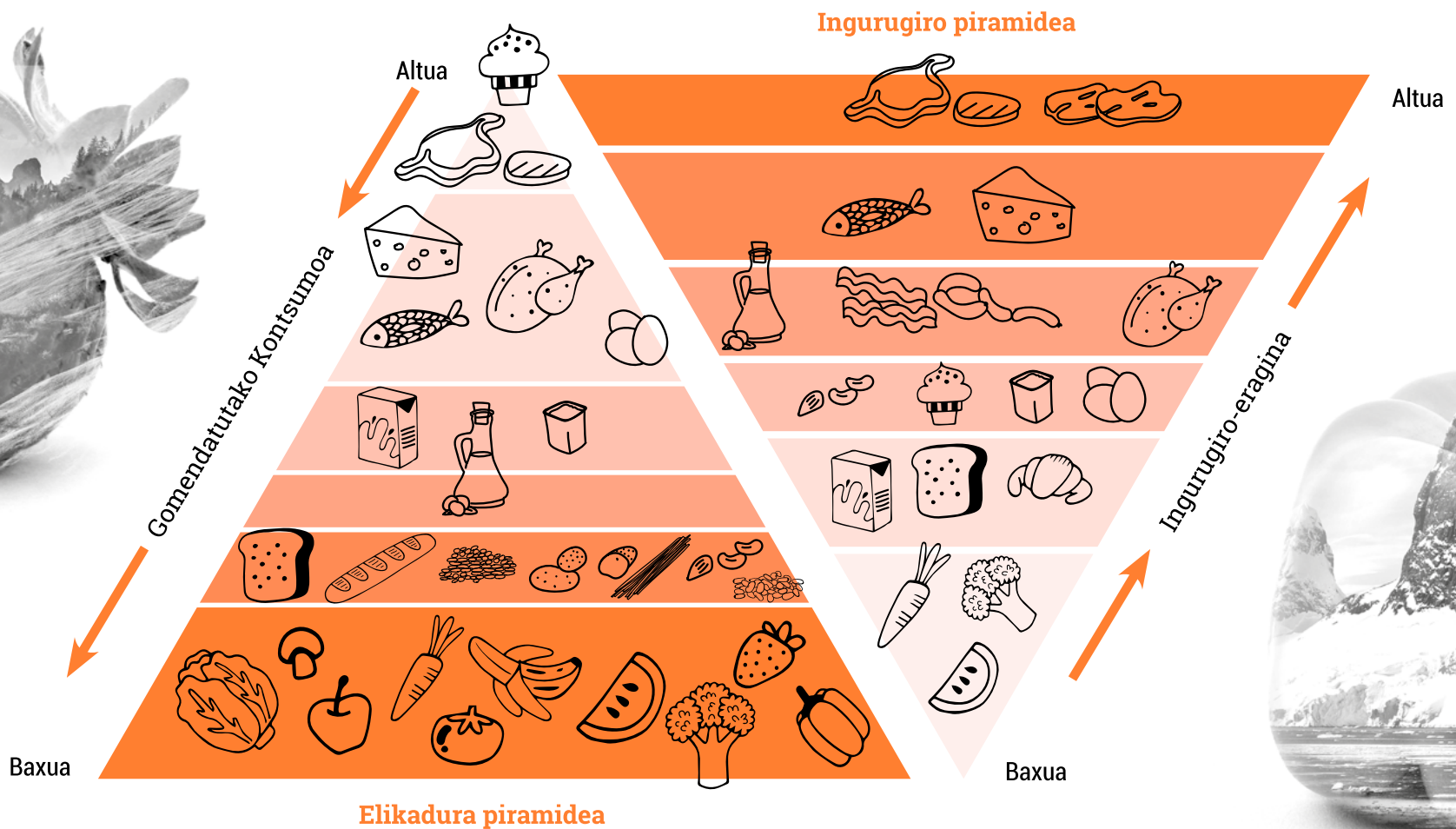
**Uztailak 23**: Ekitaldi publikoa eta ekoizleen azoka Bilbon.

**Uztailak 24**: Euskal Herriko ekoizlee ezberdinei landa bisitak.

**Uztailak 25-28**: LVCKo zenbait ordezkari Euskal Herriko probintzia ezberdinetan banatuko dira bertako nekazari eta abeltzainekin esperientziak partekatu eta bertako gizarte mugimenduen inguruan ikasteko.

# DIETA JASANGARRIA, aldaketa klimatiko murrizteko beste tresna bat

*Elikadura ekoiztu eta kontsumitzen dugun era eragin handia du gure aztarna ekologikoan. Gaur egun, naturaren jasate ahalmena gainditzen ari garen garai honetan, hartu ditzagun une batzuk gure elikadura sistemaren inguruan hausnartzeko.*



Gaur egungo Europan, berotegi-efektuko gasen %15a gure elikagai eta edarien ekoizpenak sortutakoa da. Haragi eta abereetatik eratorritako elikagaien ekoizpenak ur gezaren %46 kontsumitzen du.

Mundu mailan datuak aldiz are latzagoak dira: nekazaritza eta abeltzantzak munduko ur gezaren kontsumoaren %70 bereganatzen du, energiaren %30 eta giza-jatorriko berotegi-efektuko gasen %24.

Honen aurrean, FAO (Elikadura eta Nekazaritzako Nazio Batuen Erakundea) eta GKE (Gobernuz Kanpoko Erakunde) ugarik dieta jasangarrien kontzeptua eskeintzen digute.

### Zer dira dieta jasangarriak?

FAOren (Elikadura eta Nekazaritzako Nazio Batuen Erakundea) hitzetan, dieta jasangarriak ingurugiroan

eragin txikia dutenak dira. Horretaz gain, elikadura segurtasuna eta gaur egungo eta etorkizuneko belau-naldien bizitza osasuntsua sustatzen dute, giza- eta natur baliabideak optimizatzen dituzten heinean.

### Nola neurtzen da dieta baten jasangarritasuna?

Jan-edan ohituren eragina neurtzeko hiru parametro hartzen dira kontuan.

Lehenik eta behin, giza osasunaren gaineko kalteak: arnasketarako kaltegarriak diren eragin, gai organiko eta inorganikoen edukiera, kartziogenesia, aldaketa klimatikoaren sustapena eta ozono geruzaren galera, eta erradiazio ionizatzailearen sormena.

Bestalde, ekosistemen kalitatean duen eragina: ekotoxizitatea, uren azidifikazioa eta ibai eta lakuen eutrofizazioa.

Eta amaitzeko, lehengai mineralen eta petrolioaren erabilera.

### Ze dieta dira jasangarrienak?

Ikerketa ugari baldin badaude ere gai honen inguruan, hemen behean aurkeztzen ditugun datuak zazpi dieta mota alderatzen ditu.

Lehenengo zutabea, 2007. Urtean Italiako batez-besteko menua oinarri bezala hartuta, kalkulaturako datuak aurkeztzen ditu.

Bigarren eta hirugarren zutabeak, Osasunaren Munduko Erakundeak gomendatutako dieta orojaleari dagozkion datuak aurkeztzen dira ("OMNIV"). Bigarren zutabeak, alabaina, modu ekologikoan ekoiztutako elikagaien inpaktua erakusten du ("BIO"), modu kontzientzial ez-ekologikoarekin alderatuz ("INT").

Impact category	Norm - INT	Omniv - BIO	Omniv - INT	Vegan - BIO	Vegan - INT	Veget - BIO	Veget - INT
Total	5.12000	1.27000	2.02000	0.56600	0.76800	0.92200	1.29000
Carcinogens	0.02340	0.00208	0.01090	0.00050	0.00492	0.00192	0.00782
Respiratory organics	0.00209	0.00071	0.00108	0.00017	0.00025	0.00065	0.00096
Respiratory inorganics	0.70500	0.17100	0.34100	0.03650	0.10300	0.14000	0.26400
Climate change	0.13000	0.02190	0.04440	0.00455	0.01350	0.01740	0.03380
Ozone layer	0.00026	0.00008	0.00014	0.00002	0.00004	0.00007	0.00012
Ecotoxicity	0.02970	0.00238	0.01370	0.00058	0.00634	0.00220	0.00979
Acidification/autrophication	0.35700	0.06380	0.15700	0.01100	0.05380	0.04220	0.10700
Land use	0.52300	0.30200	0.20200	0.08730	0.09670	0.20000	0.11600
Minerals	2.69000	0.53600	0.90300	0.38500	0.38500	0.36100	0.46100
Fossil fuels	0.66100	0.17000	0.34300	0.04100	0.10500	0.15700	0.28500

FAOREN (ELIKADURA ETA NEKAZARITZAKO NAZIO BATUEN ERAKUNDEA) HITZETAN, DIETA JASANGARRIAK INGURUGIROAN ERAGIN TXIKIA DUTENAK DIRA.

Hirugarren eta laugarren zutabeak dieta beganoaren emaitzak aurkezten ditu, berriro ere ekoizpen ekologiko eta ez ekologikoa alderatuz. Eta azkeneko bi zutabeak dieta begetarianoari dagozkio.

**Zeintzuk dira dieta jasangarrien oinarritzko funtsak?**

Emaitzek ageri uzten dute haragi, arrai eta animala jatorriko produktuetan oinarritutako dietak direla aztertutako hiru parametroetan kaltegarrienak.

Bestalde, ikerketen emaitzen arabera ere, kontsumitzaileok gure jan-edan ohiturak aldatzeko erresistentzia handia dugu. Gainera, beste batzbesteko dieta ez direnak garestiagoak direla uste omen dugu.

Aldiz, gure ohiturak pixka bat aldatu eta dieta orojale normalizatua errespetatuko bagenu, gaur egungo berotegi-efektuko emisioenak %25ean murriztea lortuko genuke.

Aldaketa honek gainera, elikadura burujabetzara hurbilduko gintuzke: Europar Batasunaren arabera, Europak bere biztanle guztiak landare jatorriko proteinekkin elikatze nahiko baliabide baditu (lur, ur, etabar), baina bertan hazten diren abereen %20 besterik elikatu dezake.

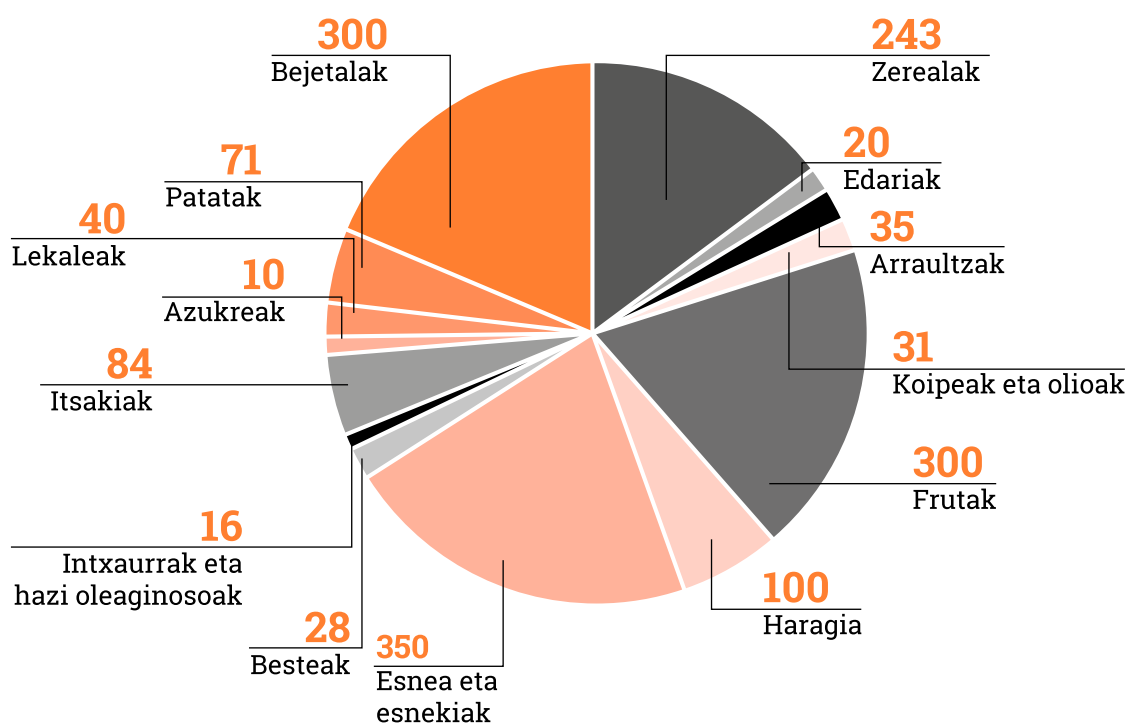
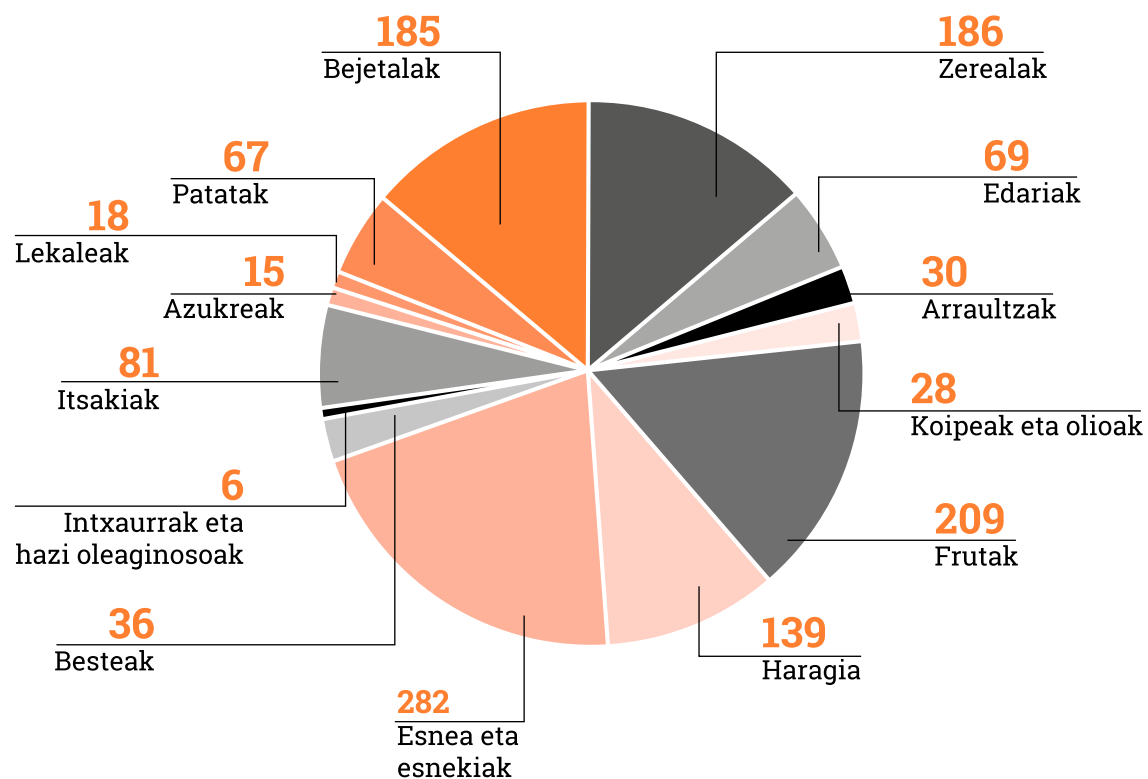
Dieta begetariano eta beganoarekin aurrera egingo genuenok aldiz, gure aztarna-ekologikoa hein handi batean murriztuko genuke, gure osasuna sustatzeaz gain. Datuak benetan esanguratsuak dira.

Bestalde, animala jatorriko edota landare jatorriko elikagaiak aukeratu, modu ekologikoan ekoiztutako janari eta edariak inpaktu %30 murriztagoia dutela erakusten dute ikerketek.

Artikulu honetan aurkeztutako datuak argi uzten dute elikadura ohituren aldaketak aukera esanguratsua ematen digutela klima aldaketa murrizteko eta ekosistemek pairatzen dituzten beste kalte batzuk ebazteko.

Bereziki esanguratsua da dieta begano eta begetarianoek duten eraginkortasuna aztarna-ekologikoaren murrizketan, hala nola modu ekologikoan ekoiztutako elikagaiak aukeratzea.

Bestalde, aldaketa hauek osasunean eragin positiboak izango lituzkete eta baliabideen xahuketa murriztuko luke.



Unitatea: eguneroko gramoak pertsonak batentzat

**Karbono emisioak**

Herrialdea	Dieta arruntaren gas emisioak eguneko	Elikadura osasuntsuaren gas emisioak eguneko
Estatu espainiarra	3,753	2,710

ERREZETA

# Tomate eta txanpinoi krema hotza



PRESTAKETA

Laberako 2 paper artean urdaiazpiko xerrak jarri. Labea aurretik berotu dugula, 10 minutuz 190°Cra egosi. Ateri eta gorde.

Arrautzak egosi uretan 10 minutuz. Segidan hauek zuritu eta txikitu. Txanpinoi kremarako, txanpinoiak garbitu, zaitu eta artagain pixka bat prexitu oliotan. Gatza gehitu. Ondotik esnea, ura, pipermina eta gatza bota. Guztia patata zuritu eta zatituarekin batera egosi 15 minutuz. Nahaskia txikitu eta hozten utzi.

Tomate kremarako, ale bakoitza zatitu eta ontzi batean jarri eta honeri, pepinoa, piperra eta baratxuria zatituta gehitu. Honeri ogi mamia eta oliva olio txorrotada gehitu. Gatza pixka bat bota eta guztia irabiatzailearekin txikitu.....emaitza irazgailutik pasa.

Bi kremak batera plateran bota, bakoitza alde batetik, platera bi koloretan banatua geratzeko.

Tomate kremaren gainean arrautze txikitua jarri eta txanpinoi kremari urdaiazpikoa gehitu. Bi kremen gainetik oliba olio pixka bat bota eta perrexilarekin ornitu.

OSAGIAK (4 PERTSONA)

2 arrautza  
4 urdaiazpiko xerra fin

ura  
perrexil txikitua

TXANPIEN KREMARAKO:

600 gr. txanpinoi  
1 patata  
300 ml. ur  
1/2 l. de esne  
Oliba olio  
gatza  
pipermina

TOMATE KREMARAKO:

6 tomate  
1/4 pepino  
1/4 piper berde  
1/2 baratxuri ale  
Uretan edukitako ogi mamia  
Oliba olio  
Gatza



*On egin!!!*



ERREZETA

# Kalabazin beteak

*Plater goxo eta erreza egiteko, uda sasoirako ezinhobea.*

Prestaketa: 25 minutu / Egoketa: 30 minutu



PRESTAKETA

Poliki poliki kalabazina goitik behera erditik moztuko dugu eta kontu handiz barrukaldea ustuko dugu.

Kalabazinari kendutako haragia txiki txiki egin eta gauza bera egingo dugu piper berdearekin. Zartagi batean olio pixka bat jarri eta alde aurretik moztuko dugun tipula botako dugu, eta ondotik kalabazin haragia eta piperra....zartagian egosten jarriko ditugu.

Behin zartagiko produktuak eginda daudenean, hirin koilarakada botako dugu bertan, guztiarekin nahasiz. Segidan esnea botako eta nahasketari bueltak eemango dizkiogu bechamel moduko bat lortu arte. Gurina pixka bat ere bota diezaiokegu esnea bota aurretik eta hórrela salda xuabeagoa aterako zaigu.

Labea piztuko dugu 200°C.

Ustutako kalabazin erdiak zartagiko nahasketarekin beteko ditugu.... gainetik kalabazin erdi bakoitzari arrautze bat botako diogu. Gero, honen gainetik aurretik gordetako bechamela botako dugu.

Platera bukatzeko, gazta raiatua jarriko dugu gainean eta labean sartuko dugu 30 bat minutuz 180°C tan .

OSAGIAK (2 PERTSONA)

Kalabazin 1  
Piper berde 1  
Tipula 1  
2 arraultza

Gurina pixka bat  
Hirin koilarakada 1  
Esnea 500ml  
Azenario 1

*Platera prest daukagu jateko .gozatu!*

# Inoiz bukatuko al da krisia?

## Ez! Horrela jarraitu ezkerro behintzat...

*Lurra planeta txikia da eta berezko baliabide mugatuak dituen harren, geroz eta gehiago eskatzen diogu. Azken 50 urteotan munduko biztanleria bikoiztu egin da eta ohiko energia baliabideen erauzketa mugaraino eraman dugu.*



Hortaz, egungo krisi ekonomikoak bere horretan jarraituko duela ondorioztatu dezakegu, baliabideen krisia hasi besterik egin ez denean.

Petrolioia miloika urtetan eraldatutako materia organikotik dator. Prozesu kimiko honek, barne energia asko duen produktua bilakatu du petrolioia, ikatza edo gasa baino energia gehiago duenlarik. Petrolioia garraiatzeko eta energia lortzeko elementu erraza da, vaina momentuz ez dago petrolioaren ordezkari naturalik, ez energia gisa ezta lehengai gisa ere.

Egun munduko garraio mota guztiek ia 100%ean petrolioaren baitan daude, baita gaur egungo gizartea ere... eta ez bakarrik erregai moduan, egunerokoan erabiltzen ditugun hainbat gauza plastikotik datoz eta ondorioz petrolioan dute oinarria. Baina era berean, aurreko mendeazgeroztik, kutsadura gehien eragin duen elementua da eta neurri batean aldaketa klimatikoaren erruduna ere bada, bere errekuntzan botatzen duen karbono dioxidoarengatik.

Energiaren Nazioarteko Agentziak, hurrengo urteotarako egindako aurreikuspenen arabera, petrolioia laister bukatuko da, putzu berri gutxi topatzen dituzte eta hauek azkar agortzen ditugu.

Petrolioaren eskasiarekin batera, honen prezioa garestituz joango da eta ondorioz garraioa eta bere

oinarrian sortutako material guztiak ere garestituko dira. Prezioak goian mantenduz gero, eskaera gutxitu daiteke eta ondorioz prezioak baxatuko dira etekinen margenak txikituz.

Prezioak altu daudenean oinarritzko produktuen kostua ere handituko da, besteak beste nekazaritzan (traktoreen erregaia), abeltzantzan (instalazioen mantentzea), arrantzan (itsasontzien erregaia), eta guzti hauen garraio eta banaketan. Honen eraginez, empresa askok (txikienak) porrot egingo dute.

Itzulkin Energetikoaren Tasa, lortutako energiaren eta hori lortzeko erabilitako energiaren erlazioa da. Adibidez, 1940an, 100 petrolio ontzi eskuratzeko, ontzi bakarreko energia behar zen... gaur egun ontzi bakarrarekin 20 ontzi besterik ez ditugu lortzen. Energia alternatiboek, guztiek, itzulkin energeti-

koaren tasa baxuagoa dute, petrolioia baino eraginkortasun txikiagoa dute. Egungo ekoizpen eta hazkuntza erritmoa bre horretan mantendu nahi izanez gero, energia alternatiboak edo berriztagarriak (energia solarra, fotoboltaikoa, eolikoa, geotermikoa...) ez dira nahikoa izango, ezingo dute munduko egungo beharra asetu.

Gizakion egungo erronka, egungo mendebaldeko bizi erritmoa mantentzea da, baina energia gasta asko txikituz.

*“Por qué la crisis no acabara nunca” liburuxkatik egokitua. Jordi Solé eta Francesc Sardá*

1940AN, 100 PETROLIO  
ONTZI ESKURATZEKO, ONTZI  
BAKARREKO ENERGÍA BEHAR  
ZEN... GAUR EGUN ONTZI  
BAKARRAREKIN 20 ONTZI  
BESTERIK EZ  
DITUGU LORTZEN.



BARAZKIEN PROPIETATEAK

# PEPINOA

**Barazki edo zuzenago esanda fruta hau azalarekin jatea komeni da Digestio arazoak arintzen lagunduko digu beste gauzen artean Indiako jatorria duen pepinoak .**

Kilokaloria eta karbohidrato gutxiko elikagaia da. Zuntz kopuru handia ematen digu, baita A, B, C eta E bitaminak ere. Likidoak kontsumitzeko modu egokia da, fruta honen %97a ura baita.

Entsaladan, bakarrik ozpinarekin, kontserban eta raiatuta jatea ohikoa da.

Asia mendebaldean badira 3000 urte landatzen dela eta seguruenik erromatarrek ekarri zuten europara. Kalabaza, meloia eta sandiarn familiako fruta da.

Gorputzeko giarreak, ligamentuak, tendoiak eta hezurak indartzeko baliogarria den silize kopuru handia du. Azala garbitzeko ere oso gomendagarria da.

Arteriar presioa bajatzeko laguntzen du, magnesio, zuntzak eta potasioan aberatsa baita.

**Pepinoa kontsumitzearen beste abantailak:**

Diuresia eragiten duen fruta da, ia guztiz ura delako eta honek asko laguntzen du gehiegiko likidoak botatzen baita koipeak botatzen ere.

Azido urikoa orekatzeko erabiltzen da, gehien bat tentsio altua edo likido rrentzioa dutenentzat. Zelulosa asko duenez, ondo murtxikatzea gomendatzen da, digestioa ondo egiteko.

Estomaka babesteko oso ona da, barneko mukosak orekatzen ditu.

Gorputzeko toxinak kanporatzen laguntzen du.

Gure defentsak ondo zaintzen ditu, B taldeko bitamina asko baititu, baita proteina onak ere. Zauriak sendatzen laguntzen du eta C bitamina asko duenez katarroak saiesteko lagungarria da.

Azalaren zahartzea atzeratzen du, A, C eta E bitaminei esker.

Ingurugiroan eta elikagaietan dauden toxikotaz babesteko lan handia egiten du pepinoak.



## Zer jasoko dugu orain gure saskian?

**Uda sasoiko barazkiak ( beste batzuen artean hauek dira esanguratsuenak):**

### Errefautxoa

Eurasian sortua, mundo osoan ondo ematen den barazkia da. C bitamina asko dauka eta gibelaren funtzionamendu egokian laguntzen du.

### Kalabazina

Ertamerika eta ipar amerikan du jatorria barazki honek. Zuntzetan aberatsa da eta kaloria gutxi ditu.

### Berenjena

Solanazeoen familiako barazkia. Jatorriz Asia hegoekialdekoa. Potasioan oso aberatsa da.

### Lekak

Hegoameriketarik ekarritako barazkia dugu hau, likidoen errentzioa saiesteko onuragarria da.

### Pepinoa

Indian jatorria duen fruta dugu hau. Ur ako duenez, oso egokia da diuresia egiteko.

### Tomatea

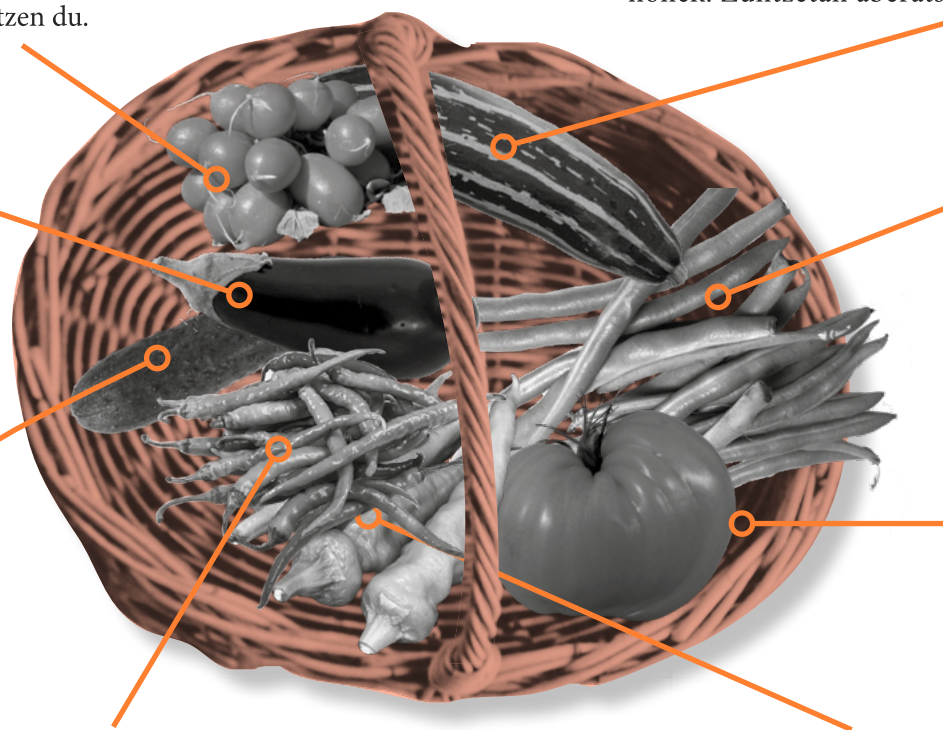
Mexiko aldean landatu eta zaindu zen lehenengoz barazki hau. Dazkan mineral eta bitamina guztiak hobeto hartzeko tomatea azalarekin jatea gomendatzen da.

### Piperminak

Piperretatik datorren fuitua da. Euskal Herriko klimari egokituta Joan den aldaketa jaso duena. Hauek ere C bitaminan aberatsak dira eta koipeen liseriketa egiteko mesedegarriak dira.

### Piperrak

Ertamerikatik ekarritako barazkia da piperra. Kolore eta barietate askotakoak ditugu eskura. Liseriketarako oso lagungarriak dira eta azala eta ikusmena babesteko erabili ditzakegu.



**Basherri Sarea**

Kontaktua-Harremanak: basherriak@gmail.com. Tfnoa: 655 709 043  
www.basherrisarea.org