

# ***ELIKADURA ARDURATSUA,***

elikatzeak ez du beheak  
eta goiak irenstea esan nahi

*Elikadura Arduratsua  
Elikadura Arduratsua  
Elikadura Arduratsua*



“Lurrean desnutrizio kronikoa jasaten duten pertsonen kopurua 2015erako erdira jaisteko eskatzen digu Erromako deklarazioak... “Gutako bakoitzak onena emanez gero, uste dut ezarritako helburua lortu eta gainditu ahal izango dugula”

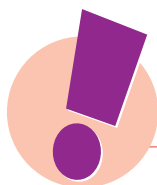
(Elikaduraren inguruko Munduko Goi Bileraren Presidentea)



## Ba al zenekien...

...FAOren ustez aurrerapausorik egiten ez badugu, 2010. urterako munduan 680 milioi bat pertsona goseak egon daitezkeela, eta horietatik 250 milioi Afrikan?

Nekazaritzarako eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundea  
[www.fao.org](http://www.fao.org)



## ELIKADURARI buruzko BAIEZTAPEN BATZUK

- ✓ Elikagaiak energia eta nutrienteak ematen dizkigute eta gero eta handiagoa da eskaintza, bai kopuruan bai eta aniztasunean ere.

Horregatik da gero eta garrantzitsuagoa kontsumitzen ditugun elikagaien osaera ezagutzea.

Horren inguruko informazioa jaso behar dugu eta **ETIKETA informazio-iturri ona izan daiteke.**

- ✓ Gaur egungo bizimoduak baditu hainbat aliatu: prestatutako elikagaiak eta janari azkarra, adibidez.

Lanak, familia-bizitzak, teknologia berriek... azkarregi bizitzera bultzatzen gaituzte eta ez digute oinarrizko gauzetarako denborarik uzten, hala nola, egoki jateko. Jatea bigarren toki batera pasa da. Pixkanaka-pixkanaka mahaiko ohitura onak galtzen ari gara eta ez gara jabetzen gure seme-alabei elikaduraren inguruan okerrak diren ohiturak transmititzen dizkiegula.

**Funtsezkoa da ondo eta denetarik jatea, gure bizimodua dena delakoa izanik ere.**

- ✓ Elikagai mota ugari gure eskura.

Gaur egun, edozein elikagai lor dezakegu urtaroa edo jatorria edozein dela ere.

Aurrerapen hauek gure bizi-kalitatea hobetzen dute, baina zaila da epe ertainean irautea eragiten dituzten kostuengatik: ingurumenean, energiaren kontsumoan eta garraioan.

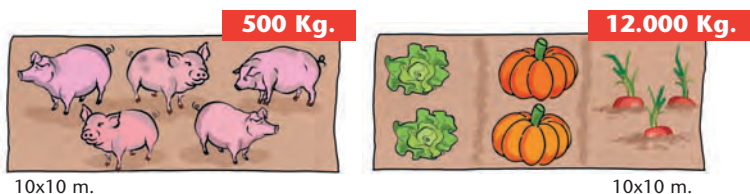


## Ba al zenekien...

...badaudela elikagaiak gure mahaietara iritsi arte hainbat kontinente zeharkatu dituztenak? Adibidez, Ipar Itsasoko arrainei esker lortutako proteina duten irinak Tailandiaraino garraiatzen dira arrain-haztegiatan ganben kumeei jaten emateko eta azkenik, Europan saltzen dira.

### ✓ Dieta osasuntsu batek ere badakar elikadura nahikoa egotea pertsona guztientzat.

Dieta osasuntsua elikadura-ekoizpen iraunkorrek ere erabat uzta daitezke. Horrela, adibidez, planetako biztanle bakoitzak nahikoa elikagai eduki lezake herrialde garatuetan haragi gutxiago eta barazki gehiago jango bagenu.



### ✓ Gure osasunaren zati handi bat gure esku dago.

Elikagaiak aukeratzean eta elikaduraren inguruko ohituretan jardun dezakegu gehien gure osasuna eta ingurumenari eusteko.

**Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) uste du gaixotasun guztien 1/3 ingurumen-arrazoiek eragindakoa dela eta arrazoen artean elikaduraren inguruko ohiturak daude. Eta zenbateko hori % 40ra igo daiteke haurtzaroan.**

[www.who.int](http://www.who.int)

OMEk janaria osasuntsu eta ziur prestatzeko arau batzuk proposatzen ditu:

1. Higienikoki landutako elikagaiak aukeratzea.
2. Elikagaiak sukaldean ondo prestatzea.
3. Prestatutako elikagaiak berehala kontsumitzea.
4. Prestatutako elikagaiak kontu handiz gordetzea.
5. Prestatutako elikagaiak berriz ere ondo berotzea.
6. Elikagai gordinak eta prestatuak kontaktuan egotea saihestea.
7. Eskuak maiz garbitzea.
8. Sukaldeko gainazal guztiak garbi-garbi edukitzea.
9. Elikagaiak eta sukaldea intsektuen, maskoten eta gainerako animalien eskura ez egotea.
10. Ur tratatua erabiltzea ziurra izateko.

Gorpuz guztiaren osasuna urdailaren bulegoan lantzen da.

Miguel de Cervantes

## ✓ Elikadurak funtsezko lotura ezartzen du gizakiaren eta planetaren artean.

Egoki elikatzea garrantzitsua da gaur egun gure osasunari eusten laguntzen digulako.

Nolanahi ere, beharrezkoa da **ELIKADURA OSASUNTSURAKO** joeraz gain, **ELIKADURA IRAUNKORRERAKO** joera ere edukitzea, natura eta animalia-ongizatearekiko errespetuan oinarritua.

### Hainbat GKEk Nekazaritza Politika BERDE eta BIDEZKO baten aldeko apustua egiten dute:

- \* Natura-baliabideei eutsiko dien ekoizpen arduratsua.
- \* Elikadura ziurra, osasuntsua eta elikagarria pertsona guztientzat.
- \* Elikadura-katea moztea eta ekoizpena kontsumora hurbiltzea.
- \* Ekoizpen-metodo tradizionalak eta tokiko eta eskualdeko produktuak zaintzea.
- \* Nekazaritza iraunkorraren benetako kostua islatuko duten prezioak, nekazariak bidezko lansaria jaso dezaten.
- \* Bidezko baldintzak, batez ere garapen-bidean dauden herrialdeentzat.

Amigos de la Tierra Europa  
[www.tierra.org](http://www.tierra.org)



## Ba al duzu ERANTZUNIK galdera hauetarako?

- Zer dago elikagai baten ekoizpenaren atzean?
- Produktu guztiak naturatik datozela jakinda, ez al gara izadia gehiegi ustiatzen ari?
- Landare gehiegi landatzea edo bereizi gabeko arrantza eta ehiza ez al dira gaurko ogia eta biharko gosea?
- Zer informazio daukagu kontsumitzaileok elikagaiaren ezaugarriak ezagutzeko?

Kontsumitzaile arduratsu gisa, argi eduki behar dugu **ekoizpen-tokitik kontsumo-tokirainoko distantzia zenbat eta motzagoa izan, orduan eta ONURA handiagoak** lortuko ditugu ingurumenari eta gure gizarteari dagokionez.

### Ingurumenaren ikuspegitik

- Landatzearekiko eta produktuak **heltzearekiko errespetua**.
- Toki-beharretara gehiago egokitzen diren landatze eta negutegiak.
- **Enbalaje eta gehiegizko enpaketatua gutxiago** behar izatea.
- **Garraiatzeko distantzia gutxiago** eta CO2ren kutsadura gutxiago.

### Gizartearen ikuspegitik

- **Tokiko ekonomiaren** garapena.
- **Lana sustatzea** eskualde-eremuan.
- Azpiegituretan eta gizarte-zerbitzuetan zerga eta mozkinen **inbertsioa**.
- Ohitura eta **kulturei eutsi eta garatzea**.

## EKINTZARA PASATZEKO IRADOKIZUNAK:

- \* Ziurtatu zer **SALTOKITAN** erosten duzun.
- \* Eskuratu **TOKIKO PRODUKTUAK**. Tokiko ekonomia sustatzen eta ingurumena errespetatzen lagunduko duzu.
- \* Kontuan hartu **JATORRI-DEITURA** duten produktuak.
- \* Kontsumitu **GARIAIAN GARAICO PRODUKTUAK** eta baztertu ingurumenarekiko ekoizpen-prozesu bortitzak.
- \* Saihestu **HELDU GABE DAUDEN PRODUKTUEN** kontsumoa.
- \* Informatu **ELIKAGAI TRANSGENIKOEI** buruz eta erabaki.
- \* Kontuan izan **NEKAZARITZA ETA ABELTZAINZTA EKOLOGIKOTIK** datozen produktuak.

## SALTOKIAREN garrantzia

- ▶ Saihestu kontrol sanitarioak betetzen ez dituzten saltokiak.
- ▶ Joan arreta pertsonalizatua duen **tokiko eta konfiantzazko dendetara**.
- ▶ Begiratu **enbasea egoera onean dagoen ala ez**. Egoera onean ez bada, osasun aldetik ez da komeni produktu hori eskuratzea.
- ▶ **Produktuak behar bezala zaindu behar dira** saltokietan: Saihestu eguzkitan dauden esnekiak, tenperatura baxuetan ez dauden arrainak, oskola hautsita edo odol-arrastoak edo lumak dauzkaten arrautzak, eta abar. Infekzioak eta gaixotasunak eragin ditzakete.
- ▶ Irakurri erosiko duzun produktuaren **etiketa** eta informatu haren osajerari buruz.
- ▶ **Kalkulatu kontsumituko duzun elikagai galkorren gutxi gorabeherako zenbatekoa**, beharrezkoak ez diren erosketak saihesteko.



## Ba al zenekien...

...kolpekatutako, zapaldutako, puztutako edo herdoildutako latak elikadurari dagokionez kutsadura-iturri izan daitezkeela? Enbaseak egoera onean ez badaude, onena saltzaileari ezbehar horren berri ematea da konpontzeko beharrezkoak diren neurriak jar ditzan.



## TOKIKO PRODUKTUAK, gertutasuna, abantaila

- ▶ Tokiko eta eskualdeko produktuak kontsumitzeak ura eta energia nabarmen aurrezteko ekarriko du beharrezkoak ez diren garriatzeak saihesten baitira.
- ▶ Aukeratu ahal izanez gero, tokiko produktuak kontsumitzean sortzen ditugun mozkin ugariagoz jabetu behar dugu.



## Ba al zenekien...

...herrialde garatu bateko pertsona baten ohiko dietak 17 aldiz petrolio gehiago behar duela tokiko elikagaietan oinarritutako dietak baino?

## JATORRI DEITURA DUTEN PRODUKTUAK, kalitatea ziurtatua



IDIAZABAL

- ▶ Zorte handia dugu, izan ere gure herrialdean kalitate handiko bertoko produktuak dauzkagu, mundu osoan estimatuak.
- ▶ Elikagai horiek barietate bakarrak dira eta gure lurraldean dauzkagun baliabide eta klima-baldintzetan baino ezin dira lortu.



COM DE BRILLO  
RIOJA  
CONSEJO REGULADOR

**Produktu horiek beste tokietan hain estimatuak badira, zergatik ez ditugu guk ere hainbeste edo gehiago estimatzen eta kontsumitzen?**



## Ba al zenekien...

...Euskadin jatorri-deitura duten 5 produktu dauzkagula?: Arabako txakolina, Bizkaiko txakolina, Getariako txakolina, Arabar Errioxako ardoa eta Idiazabalgo gazta.

Beste bereizgarri batzuk ere badauzkagu:

**Eusko Label** [www.euskolabel.net](http://www.euskolabel.net)-ek EAEn ekoizten, eraldatzen edota lantzen diren eta batez besteko kalitate orokorra gainditzen duten nekazaritza-elikagaiak identifikatzeko balio du.



Behi-haragia, baserriko arrautza, baserriko oilaskoa, esneko arkumea, hegaluzea eta hegalaburra, esnea, ezitia, Arabako patata, Gernikako piperra, Ibarako piperminak, Euskal Herriko tomate eta babarrunak. Eusko Label etiketarekin batera Etiketa Gorri batekin identifikatuko ditugu.



Letxugak, kiwiak, udareak, sagarrak, porruak, intxaurrak, hurrak, zerbak... Euskal Baserri markaren adibideak dira. Ustiapen txikiak nahiz baserriak dira, zapora eta kalitateari dagokionez emaitza onak lortzen dituztenak. "Euskal Baserri" etiketarekin identifikatzen dira.

## GARIAIN GARAIKO PRODUKTUEKIN, denbora gure elikaduraren eta ingurumenaren alde dago

- ▶ Mantenugai-ekarpen ona eskaintzen dute biltzeko garaian ezaugarri organoleptikoak bere horretan mantentzen baitituzte (usaina, zaporea, testura...).
- ▶ Baldintza-klimatiko egokitan eta ekoizpen-ziklo arrunta azkartu gabe hazten dira. Horrela lurra agortzen duen laborantza intentsiboa saihesten da edo negutegiak jartzea eta ingurumenari hainbeste kalte egitea.

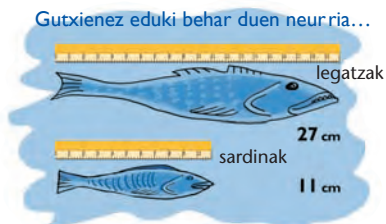
**Lehentasuna garaian garaiko produktuen kontsumoa da eta horrela elikagai prozesatuak saihesten dira eta horrek ingurumenaren arriskurako eragiten duena (gehiegizko ontziratzea, elikagai horien prestatze- eta banaketa-kateei lotutako gehiegizko energia-kontsumoa)**

**Stockholm-eko Ituna** 120 herrialdek sinatu zuten eta horien artean dago Espainiako Estatuak; helburua kutsatzaile organiko iraunkorrak erabiltzeari uztea da, hala nola, pestizida eta herbizidak...

## HELDU GABE DAUDEN PRODUKTUAK, hots:

**“arrain txikiak, ez, eskerrik asko”**

Gutxienez eduki behar duen neurria...



▶ Gizakiok egiten ditugun astakerien artean ugaltu ahal izateko oraindik hazi ez diren elikagaien kontsumoa dago (animalia- eta landare-elikagaiak). Elikagai horiek oso araututa daude, hainbat tokitan legez kanpo saltzen jarraitzen badute ere.

▶ Eta gainera, animaliaerentzat arriskuak eragin ditzake behar baino lehenago hartuta ugaltzeko aukera galtzen baitu, eta beraz, espezieak bizirik jarraitzeko aukera.

**Horrelako produktuak aurkitzen baditugu, ez ditzagun eskuratu!  
Egokiak direnak baino ez aukeratu. Kontsumitzaile arduratsu gisa, dagokion agintaritzan salatzeko betebeharrak morala dugu.**



### Ba al zenekien...

...Espainiako Estatuan Natura Babesteko Guardia Zibilaren Zerbitzuak (SEPRONA) 2006. urtean heldu gabe zeuden 225 tona arrain aurkitu zituen.

EFE Agentzia

## Adi **TRANSGENIKOEI,** gizakiok kontsumitzeko **ERALDATUTAKO** elikagaiak

▶ Elikagai transgenikoa laborategi batean aldatu duten elikagaia da; helburua gehiago ekoiztea da.





## Ba al zenekien...

...Espainiako Estatuan 2007. urtean genetikoki aldatutako 75.000 arto-hektarea hazi zituztela? Horrek gutxi gorabehera 75.000 futbol-zelairen balioa du.

[www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org)

- ▶ Elikagai transgenikoek aurka daudenak eta defendatzaileak dituztela kontuan izan gabe, kontsumitzaileok genetikoki eraldatutako organismoak (GEO) ezagutzeko eta kontsumitu nahi ditugun ala ez erabakitzeko eskubidea daukagu.



Beraz, gizakiok irentsiko ditugun eta genetikoki eraldatu dituzten elikagai guztiak **ETIKETATUAN adierazi beharko dira.**

Gutxienez osagaien % 0,9 genetikoki eraldatutako produktu edo osagai batena izan edo bertatik eratorria bada, honako hau adierazi behar du:  
**"GENETIKOKI ERALDATUTAKO ...AN OINARRITUTA EKOIZTUA".**

Informazio gehiago nahi izanez gero, begiratu Greenpeacek sortutako **ELIKAGAI TRANSGENIKOEN GIDA GORRI ETA BERDEA.**

[www.greenpeace.org/espana/reports/gu-a-roja-y-verde](http://www.greenpeace.org/espana/reports/gu-a-roja-y-verde)



## Ba al zenekien...

...Eusko Jaurlaritzak Euskal Autonomia Erkidegoan debekatu egin dituela gizakiontzako edo animalientzako elikagai transgenikoen laboreak? Gaur egun, Euskadik ez dauka elikagai transgenikoen ekoizpen-hektarea bakar bat ere eta Europako Transgenikoetatik Libre dauden Eskualdeen Sarean dago.

<http://genet.iskra.net/es>

# NEKAZARITZA ETA ABELTZAINZTA EKOLOGIKOTIK eratorritako produktuak

Euskal Autonomia Erkidegoan nekazaritza eta abeltzaintza ekologikoen 2092/91 Europar Araudian bildutako gutxieneko ekoizpen-, kontrol- eta ziur-tapen-baldintzak bete behar dituzte; era berean Eusko Jaurlaritzaren 229/96 Dekretuak ere arautzen ditu. Nolanahi ere, nahitaezkoa da funtsezko ezaugarri gisa **ekoizpenean metodo eta produktu naturalak baino ez erabiltzea.**

## ABANTAILA handiak dituzte:

- \* Landa-garapen iraunkorra sustatzen dute.
- \* Ongarrien edo pestiziden erabileran murrizketa handiak aplikatzen dituzte.
- \* Ez dute erabiltzen genetikoki eraldatutako organismorik.
- \* Haien helburua ahalik eta kalitate organoleptiko handiena mantentzea da. Hau da, zaporea, usaina edo kolorea ahalik eta naturalena eta benetakoena izatea.
- \* Lurzoruaren eta uraren kutsadura saihesten dute.
- \* Animalien ongizatea errespetatzen dute.

### Produktu ekologikoak kontsumituz oreka ekologikoari eta ingurunearen orekari eusten laguntzen dugu.

Elikagai ekologikoek ospe handia dute komunikabideetan ingurumena-  
rekiko errespetua dela-eta. Elikagai horien bizi-zikloak errespetatzen  
dituzten landatze, heltze eta bilketak kalitate ezin hobea duten elikagai  
bihurtzen dituzte.

### EKOLOGIKO GISA IRAGARTZEAK ETEKIN HANDIAK DITU. IBIL GAITEZEN KONTU HANDIZ!

- \* Produktu ekologikoek baino ezin dituzte “eco” edo “bio” labur-  
durak erabili. Benetakoak ez diren “bio”-en inguruan informazio  
gehiago nahi izanez gero, [www.vidasana.org](http://www.vidasana.org) web-orria bisita  
dezakegu.
- \* Egiatzatu Etiketa Ekologikoa daukala eta etiketa hori dagokion Auto-  
nomia Erkidegoak onartu duela. Informazio gehiago nahi izanez  
gero, Espainiako Nekazaritza Ekologikoaren Sozietatea daukagu.

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



Nekazaritza ekologikoa” etiketa  
Euskadi



“Nekazaritza ekologikoa” etiketa  
Europar Batasuna.

Eta gogoratu! Edozein zalantza edukiz gero, produktuaren  
etiketan datu guztiak aurki ditzakegu.

# BIDEZKO MERKATARITZA, ZIRKUITU LUZEA, baina bidezkoa



**BIDEZKO MERKATARITZA** merkataritzako truke-harreman berezia da, elkarriketan, gardentasunean eta errespetuan oinarrituta dago eta nazioarteko merkataritzan berdintasun handiagoa bilatzen du. Garapen iraunkorra lortzen laguntzen du, merkataritza-baldintza hobek eskaintzen ditu eta ekoizpen-enpresa txikien eta langile marjinatuen esku-bideak ziurtatzen ditu, batez ere Hegoaldekoenak.

I.F.A.T. Bidezko Merkataritzaren Nazioarteko Elkarte.

Hainbat erakunde solidariok **bidezko merkataritzaren funtsezko hamar arauak** onartu dituzte:

- ▶ Desabantaila duten ekoizpen-taldeentzat aukerak sortzea.
- ▶ Gardentasuna eta antolamendu demokratikoa.
- ▶ Bidezko kontratuak egitea eta epe luzerako izatea.
- ▶ Ekoizten dutenentzat bidezko prezio eta soldatak ezartzea.
- ▶ Genero-berdintasuna praktikatzea.
- ▶ Haurren lan-ustiapenaren aurka borrokatzea eta hezkuntzarako eskubidearen alde egitea.
- ▶ Lan-baldintza duinak ziurtatzea.
- ▶ Gaitasunak eskuratzeko aukera ahalbidetzea eta desabantilaeko egoeran ekoizten dutenei laguntzea.
- ▶ Bidezko merkataritzaren ideiak zabaltzea.
- ▶ Ingurua babestea ingurumenarekiko ekoizpen arduratsuen bitartez.



Beraz, **BIDEZKO MERKATARITZATIK** eratorritako elikagaiak eta beste produktu batzuk erostea **KONTSUMO ARDURATSU ETA IRAUNKORRAREN** alternatiba bat da.





## Ba al zenekien...

...1996an Bidezko Merkataritzako Erakundeen Estatu Koordinakundea eratu zela? Produktuak inportatzen dituzten erakundeak nahiz saltzen dituzten dendak dira Koordinakunde horren kide. Bidezko Merkataritzako erakundeak, kontsumitzaileen babesarekin, aktiboki inplikaturik daude ekoizle-enpresen babesean, sentsibilizazioan eta nazioarteko merkataritza konbentzionalaren arauak eta praktikak aldatzeko kanpainaren garapenean.

[www.comerciojusto.org](http://www.comerciojusto.org)



## ELIKADURA HEZKUNTZA da oinarritzko lehenengo urratsa ELIKADURA ARDURATSU BATERANZKO BIDEAN

Osasun eta Kontsumo Ministerioak 10 aholku argitaratu ditu **haurren artean ELIKADURA OHITURA ARDURATSUAK** ezartzeko; oso kontuan hartzeko aholkuak dira:

### 1. Elikagai-aniztasuna

Dietan zenbat eta elikagai-aniztasun handiagoa izan, orduan eta berme handiagoa elikadura orekatua izateko eta behar diren nutriente guztiak edukitzeko.

### 2. Karbono-hidrato asko dituzten elikagaiak kontsumitzea

Zerealak (ogia, pasta, arroz, eta abar.), patatak eta lekaleak elikaduraren oinarria izan behar ditu.

### 3. Koipeak bai, baina beharrezkoak baino ez

Koipeak egunean jaten dugunaren % 30 ez gaintzea aholkatzen da.

### 4. Proteinak kalorien ekarpen gisa

Proteinek (haragiak, arrainak, arrautzak, lekaleak, fruitu lehorrak...) guztizko kalorien % 10-15 eman behar dute eta animalia-jatorrikoak eta landare-jatorrikoak nahastu behar dira.

### 5. Elikagai "berdeak" egun osoan

Fruta, barazki eta ortuari gehiago jan behar da egunean. Egunean guxtienez 5 anoa kontsumitzea aholkatzen da.

### 6. Ez gaitezen hain gozozaleak izan!

Azukre simple ugari dituzten produktuak neurritz kontsumitzea, hala nola, gozokiak, gozoak eta freskagarriak.

### **7. Alda dezagun pixka bat gure gastronomia**

Gatza gutxiago kontsumitzea eta iododun gatzaren erabilera sustatzea.

### **8. Ur bedeinkatua**

Egunean litro bat edo bi litro ur edatea.

### **9. Eguna oso indartsu hasteak duen garrantzia**

Esnekiz, zerealez (ogia, galletak, gosaltzeko zerealak...) eta frutez osatutako gosaria egin beti. Horrela, goiz erdian hain elikagarriak ez diren elikagaiak kontsumitzea saihesten edo murrizten da eta ikastetxean errendimendu fisiko eta intelektuala hobetzen da.

### **10. Laguntzea, aldaketak errazteko modua**

Familiako kide guztiak inplikatzeko elikadurarekin zerikusia duten jarduerak guztietan: erosketak egitea, asteko menua erabakitzea, elikagaiak prestatu eta sukaldatzea, eta abar.

ontsumo.*net*

**Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia**

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

ISBN 978-84-457-2863-5



9 788445 728635

Salneurria: 8 €