SLOW FOOD
PILULETAN

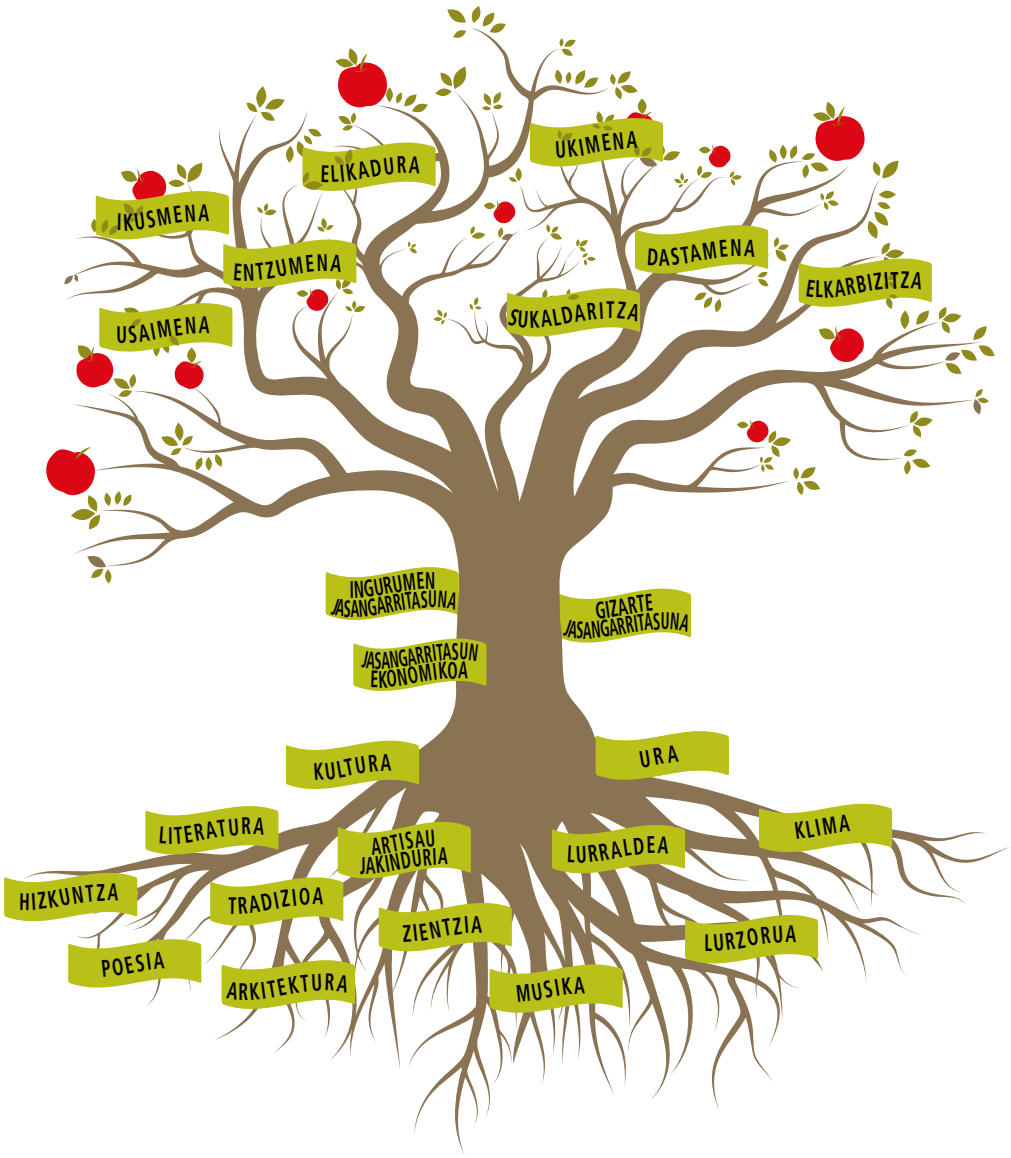
Salbatu biodibertsitatea
Salbatu lur-planeta

Vital
FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

araba álava
foru aldundia diputación foral

Slow Food®
Araba-Alava

ELIKADURAREN ZUHAITZA



ELIKADURA, HAZIA, LURRA, URA, NUTRIZIOA, DASTAMENA, KULTURA DA.

SLOW FOOD

Slow Food nazioarteko elkarte bat da, elikadura ona, garbia eta bidezkoa sustatzen duena pertsona guztientzat, eta lan horretan, mundu guztiko milaka eta milaka boluntario aritzen dira.

Hauek dira proiektuak:

Dastamenaren Kutxa: Katalogo horretan, mundu osoko milaka produktu tradizional jasotzen dira, baita desagertzeko arriskuan daudenak ere.

Slow Food Gotorlekuak ekoizle txikiek osatutako komunitateak dira, eta produktu tradizionalak, antzinako jakituriak eta lurraldeak mantentzen dituzte.

Lurreko Merkatuetan ekoizle txikiek zuzenean saltzen dituzte beraien elikagaiak, sasoikoak eta teknika jasangarriekin sortuak.

Slow Food **baratzeak** (ikastetxeetakoak, komunitateetakoak edo familietakoak) nekazaritza ekologikoko teknikekin lantzen dira, eta baratze horiei esker, elikagaien balioa ulertzen da eta lurra errespetatzen erakusten dute..

2004an, Slow Food-ek **Terra Madre** izeneko sarea sortu zuen. Sare hori elikaduraren alorreko komunitateek osatzen dute, bertan, nekazariak, abeltzainak, arrantzaleak, artisauak, sukaldariak, gazteak, aktibistak eta ikertzaileak daudelarik. Guztiek ere biodibertsitatean, ingurumenaren babesean eta kulturaren eta tokiko tradizioen errespetuan oinarritutako elikaduraren kultura sustatzen dute.

www.slowfood.com
www.slowfoodfoundation.org
www.terramadre.org

SEIGARREN DESAGERTZEA

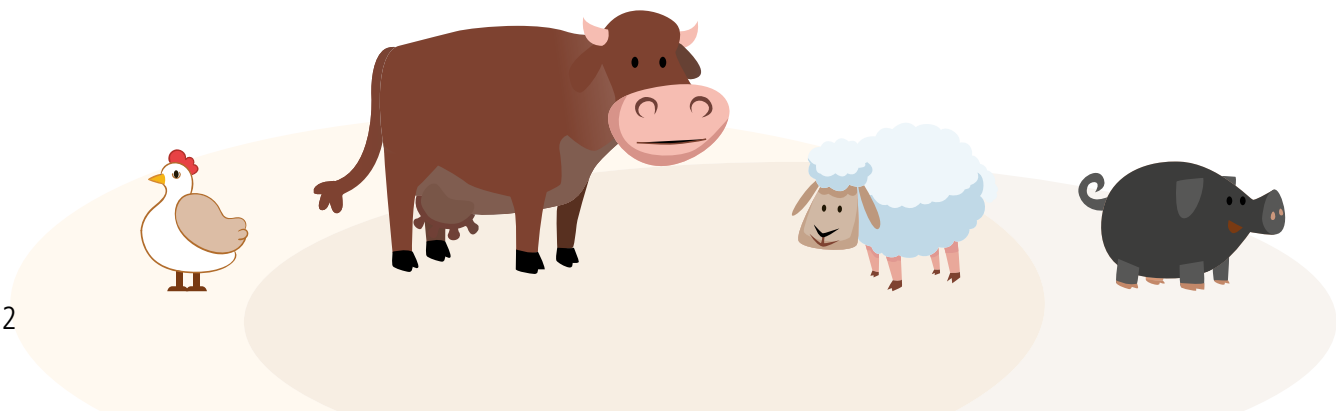
Animalia eta landare **espezieak** eta onddoak, mikrobioak eta bakteriak oso azkar desagertzen ari dira, historian zehar erregistratu den erritmo azkarrenean: 27.000 espezie desagertzen dira urtero, hiru espezie orduro.

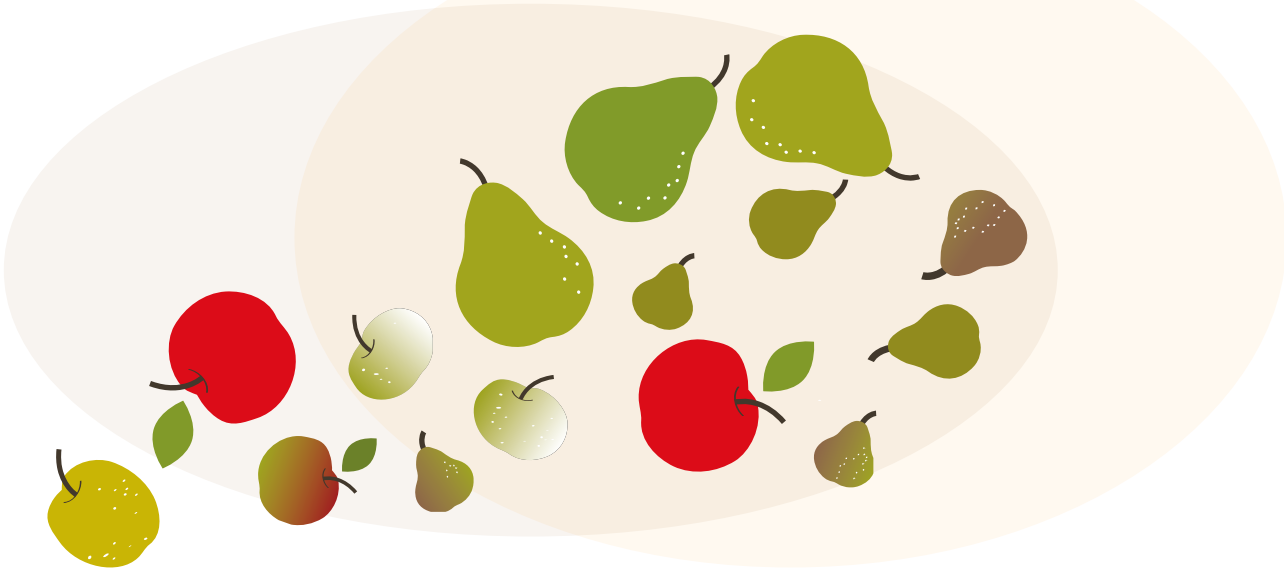
Urtero, **baso tropikaletako** 10 milioi hektarea suntsitzen ditugu (Borneon, Amazonasen eta Afrikan) olio palmondoak eta soja zelaiak landatzeko.

Mangladietan eta **koral hesietan** askotariko espezieak bizi dira, eta elementu horiek ezinbesteko babesa dira kostaldeentzat, eta, hala ere, hurrenez hurren, % 35 eta % 20 murriztu dira.

2007an ezti **erleak** pilaka hiltzen hasi ziren, eta beraiek dira jaten ditugun produktu begetal gehienak polinizatzen dituztenak. Europan, hilkortasuna % 20n kokatu zen, eta Ameriketako Estatu Batuetan, 2013-2014ko neguan, hilkortasuna % 40 gainetik kokatu zen.

2011n Exeter-ko Unibertsitateko ikertzaileek azterketa bat egin zuten, eta horren arabera, mendea bukatu aurretik, 10 espezietik bat desagertu egingo da: **seigarren desagertze masiboa** hasi da. Bosgarrenean –orain dela 65 milioi urte gertatutakoa– dinosauroak desagertu ziren. Baina ezberdintasun oso garrantzitsu bat dago iraganeko eta gaur egungo desagertzeen artean. Gaur egungo mundu mailako krisi ekologikoaren erantzulea gizakia da. 70 urtetan, aurreko 10.000 urteetan zehar nekazariek aukeratu zuten nekazaritza biodibertsitatearen hiru laurden suntsitu dugu.

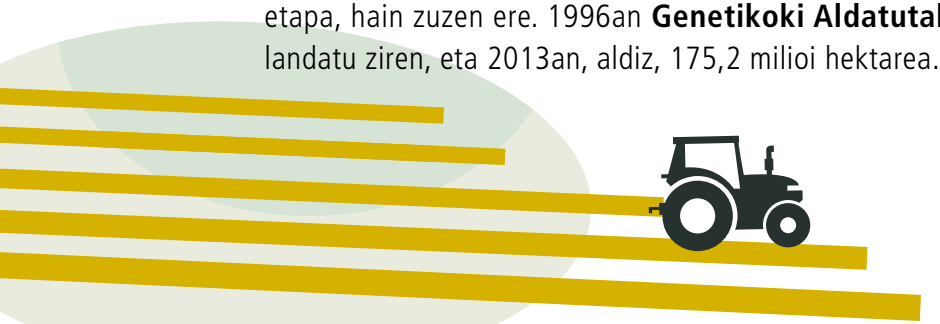




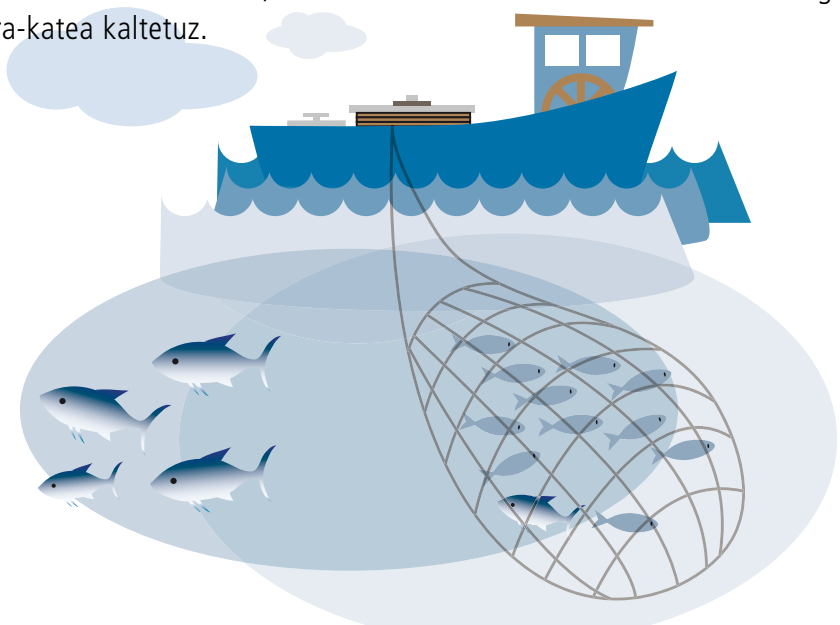
Oreka apurtu egin zen basetxeak industria gisa administratzen hasi ginenean. Industriak ez ditu naturaren denborak errespetatzen, eta industriarentzat ez dira garrantzitsuak urtaroak ezta pazientzia. Beti ekoitzi behar da, asko, azkar eta modu eraginkorrenean. Seriean ekoitzi behar da.

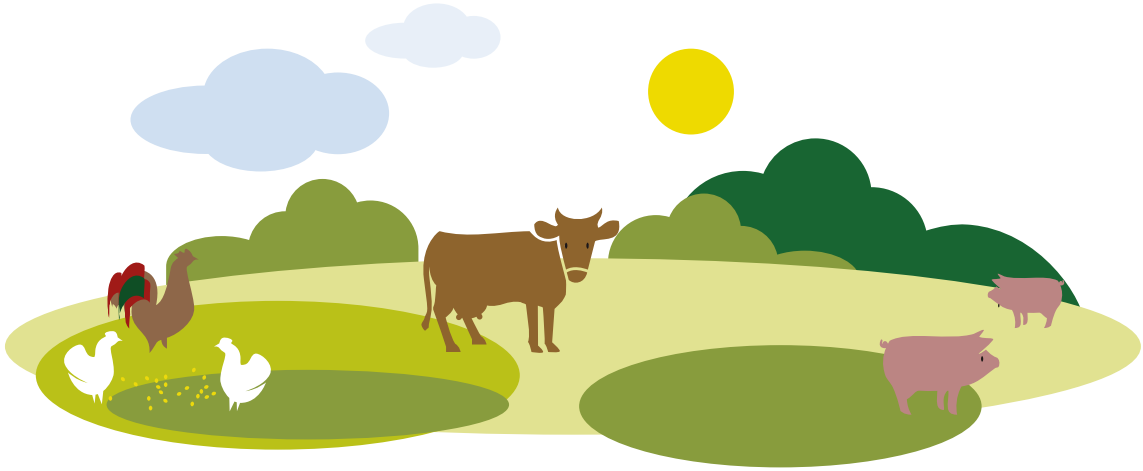
Nekazaritza industriala Ameriketako Estatu Batuetan sortu zen Bigarren Mundu Gerraren ondoren, hain zuzen ere, gerra industria eraldatzeko. Amonio nitratoa lehergaien osagai nagusia da, eta ongarriak ekoizteko lehengai ezin hobea da baita ere. Aurretik, lursailak ongarritzeko lekak (babarrunak, babak eta ilarrak) txandakatzen ziren eta animalien simaurra erabiltzen zuten. Baina une hartatik aurrera, ongarriak, pestizidak, herbizidak, makinentzako erregaiak eta abar erosten hasi ginen. Petrolioaz elikatzen hasi ginen.

Multinazional gutxi batzuk gure elikagaien gaineko kontrola dute, eta erdihibridoak, ongarriak, pestizidak eta herbizidak patentatzen dituzte eta merkatuan beraien arau propioak ezartzen dituzte. Hiru enpresa nagusiek (Monsanto, DuPont Pioneer eta Syngenta) gaur egun, mundu mailako hazien % 53 kontrolatzen dute, eta lehenengo hamar enpresek, merkatuaren % 76. Zirkulua ixteko, genetikoki aldatutako **haziak** erabili dituzte, prozesu honetan muturrekoa den etapa, hain zuzen ere. 1996an **Genetikoki Aldatutako Organismoekin** 1,7 milioi hektarea landatu ziren, eta 2013an, aldiz, 175,2 milioi hektarea.



Ozeanoen historia antzekoa da. Industria ontziak geroz eta gehiago dira, indar gehiago dute eta gainera, eraginkorragoak dira, oso aurreratuta dauden teknologiei esker. Gaur egun sonarrak, hegazkinak eta satelite bidezko plataformak erabiltzen dituzte arrain sardak lokalizatzeko, eta askotan, ur sakonean herrestatze sare handiak erabiltzen dituzte, sareek, beraien bidean aurkitzen duten guztia suntsitzen dutelarik. **Arrantza industrialak** galera izugarriak sortzen ditu: arrantzatzen den arrainaren % 40 baino gehiago itsasora itzultzen dute. Uretara ongarriak, pestizidak, hondakinak, petrolioa eta abar isurtzen dute. Plastikoak, gaur egun, zabortegi flotatzaile erraldoiak osatzen ditu. Azkenik, CO2 kontzentrazioak ozeanoen azidotasuna gehitzen du, itsasoko elikadura-katea kaltetuz.





BIODIBERTSITATEA ZAINTZEKO AHOLKUAK

Biodibertsitatea bizitzaren dibertsitatea da: mikroorganismoena, animalia eta landare espezieena, ekosistemena, ezagutzena. Etorkizunerako dugun asegurua da, izan ere, biodibertsitateari esker, animaliak eta landareak klima aldaketetara, ezustekoetara eta gaixotasunen eta parasitoen erasoetara egokitu daitezke.

Basatia da, baina etxetiarra baita ere. Halaxe da, naturako florarekin eta faunarekin batera, nekazarien jakituriari esker, landareen milaka barietate eta animalien milaka espezie sortu dira, eta horiek, formekin, koloreekin, usainekin eta zaporearekin lurraldeetako historia nolakoa den adierazten dute.

Hautaketari esker, tokietako barietateak eta arrazak lurraldera egokitu dira, sendoagoak eta gogorragoak eginez, eta, hala, ongarri, ur, pestizida eta albaitari zaintza gutxiago behar dute.

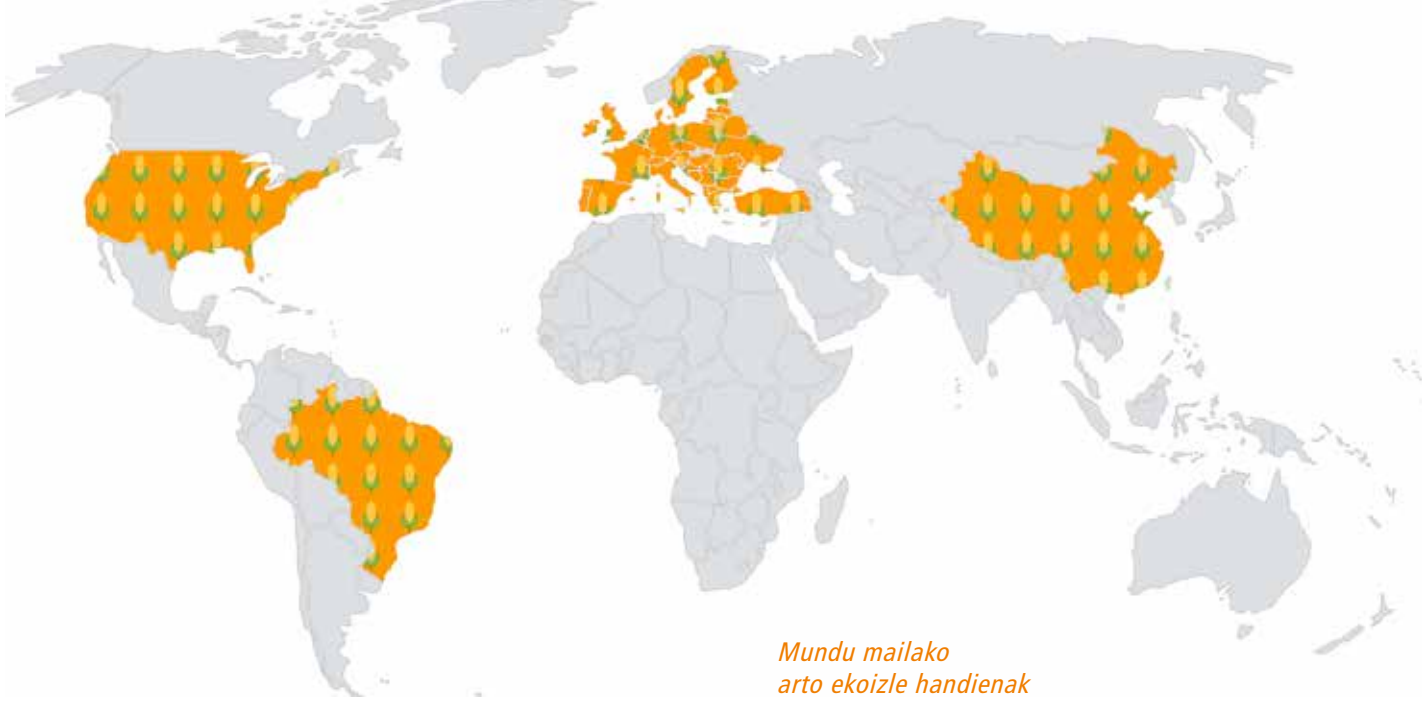
HAS ZAITEZ ZURE LURRALDEAN LANEAN. IKASI LURRALDEA EZAGUTZEN. DESKRUBITU BARAZKIAK, FRUTA, TOKIKO ANIMALIEN ARRAZAK, OGIAK, GAZTAK, HESTEKIAK, GOZO TRADIZIONALAK, ETA KONTATU DAKIZUNA!

LAGUNDU INGURUMENA ERRESPETATUZ LAN EGITEN DUTEN EKOIZLE TXIKIEI: EROSI ETA PRESTATU BERAIEN ELIKAGAIAK!

Biodibertsitatea printzipio sendagarrien gordailu kalkulaezina da. Eta biodibertsitatearen barne daude baita ere jakituria tradizionalak, horiei esker, belaunaldietan zehar, nekazariek lur zailenak landu ahal izan dituztelako, eta milaka produktu sortzeko esnea, haragia, zerealak, barazkiak eta fruituak eraldatu dituztelako: ogiak, kus-kusa, gaztak, hestekiak, kontserbak, gozoak, eta abar.

Biodibertsitatea zaintzea dibertsitate guztiak errespetatzea da: lurraldeena, jakituriena, kulturena. Gauza ezberdin asko lantzea da, baina eskala txikian. Gutxiago ekoiztea da, baina aldi berean, balio gehiago ematea ekoizten den horri, eta gauzak alferrik ez galtzea. Nagusiki tokiko elikagaiak jatea da. Oreka sistema sustatzea da, iraunkorra eta jasangarria. Eskala txikiko nekazariak, arrantzaleak eta artzainak zaintzea da, naturaren oreka hauskorrak ezagutzen dituztenak, eta ekosistemetan egokitasunez lan egiten dutenak.

HORREGATIK, SLOW FOOD-EN ARABERA, POSIBLE DA MUNDUKO BIZTANLEAK ELIKATZEA, DENONTZAT ELIKADURA ONA, GARBIA ETA BIDEZKOA BERMATUZ, HORREN OINARRIA BIODIBERTSITATEA DELARIK.



Mundu mailako
arto ekoizle handienak

ARTOZ EGINDAKO MUNDUA

Gizakia, jaten duen hori da. Halaxe esan zuen Ludwig Feuerbach filosofo ospetsuak XIX. mendean, azpimarratuz, psikeak eta gorputzak banatu ezinezko unitatea osatzen dutela, eta zein garrantzitsua den elikadura. Bi mende ondoren, Michael Pollan orojalearen dilemak, egiaztapen hori oinarritzat hartu eta osatu zuen: «Jaten dugun hori baldin bagara, orduan, artoa gara».

Hori ez da posible, pentsatuko dute maiz krispetak, artaburuak edo entsaladetan arto aleak jaten dituztenek. Hala ere, horrela da: bizi garen lekua edozein izanda ere, artoa egunean behin baino gehiagotan jaten dugu; bizi garen lekua edozein izanda ere, artoa egunean behin baino gehiagotan jaten dugu.

Gaur egun, artoa ia edonon dago: xerrak eta hanburgesak egiteko txahalak, oilaskoak, txerriak, indioilarrak, arkumeak eta izokinak elikatzeko bazkan erabiltzen da; arrautzek, gaztek eta jogurtek artoa dute; eta artoa supermerkatuetan saltzen diren elikagai industrial gehienetan dago –azukredun edarietan, bizkotxoetan, maionesetan, patata frijituetan, zuku industrialetan, gozokietan–, horien etiketetan artoa izen ezezagun hauen atzean dagoelarik: glukosa, glukosa ziropea, azido askorbikoa, azido zitrikoa, malta, maltodestrina, fruktosa kristalizatua, almidoi aldatua, sakarosa, eta abar.

Artoa, beste laborantza guztien gainetik, zelaietan eta supermerkatuetako apaletan nagusi da: azkar hazten da, etekin asko ematen ditu eta oso moldaerraza da. Produktu onena da helburu nagusia nekazaritza ekoizpena gehitzea denean, eta zenbakiek arrakasta hori islatzen dute: azken urteetan, mundu mailako artoaren ekoizpena % 374 hazi da, 2014an 974 milioi tona ekoitzi zirelarik.

Monolaborantza industrialetako produktu ohikoena da, eta gure janarietako artoak ez du zerikusirik, oraindik gaur egun ere artoaren jatorrizko lurretan, hau da, Mexikon eta Andeetako herrialdeetan, kopuru oso txikietan ekoizten diren kolore biziko aledun artoekin. Gaur egun ezagutzen ditugun artaburuak beti horiak dira, eta landareek pisu, neurri eta altuera berdinak dituzte. Arto hibridoa da, gehienetan, genetikoki eraldatua, metodo industrialekin ekoitzia, eta ingurumenean eta gure osasunean ondorio larriak eragiten ditu.

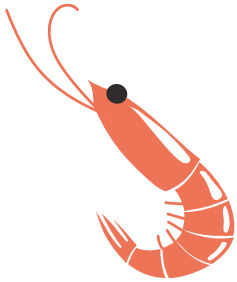
Bai, osasunean, bai…elikagai industrialak gehiegi kontsumitzea patologien gehikuntzarekin lotuta dago, besteak beste, gizentasunarekin, zenbait gaixotasun kronikoekin (2. motako diabetesa), tumoreekin eta gaixotasun kardiobaskularrekin baita ere. Azukrea, bereziki, gizakion osasunaren etsai nagusia da, eta azukrea kostu gutxirekin ordezkatzeko, hain zuzen ere, artoa erabiltzen da: nagusiki fruktosa ziropea erabiltzen dute, azken 30 urteetan, mundu mailako azukreen iturri nagusia bilakatu delarik.

EROSKETA ORGA

Artoa ez da kantitate handietan erosten dugun produktu bakarra, askotan, produktu asko erosten baititugu horrela, gure ekintzaren eraginei erreparatu gabe. Gure erosketa organ, hauek ere aurkitu ditzakegu…

Xerra bat. Haragiaren kontsumoa jasangarriak ez diren mailetara iristen ari da, eta desorekatutako dieta baten ingurumen kostuak ikaragarriak dira. Behi haragi kilogramo bat ekoizteko, haztegi industrialek atmosferara 36,4 kilogramo CO2 igortzen dituzte (ganaduaren ekoizpen kateak munduko berotzearen arduradun den berotegi gasaren % 18 ekoizten du, kopuru horrek garraioaren sektoreak ekoitzitakoa gainditzen duelarik), eta 15.500 ur litro eta landare begetalen kilogramo behar dira. Mendebaldeko biztanleen ohituretan errotutako erritmoan haragia jaten jarraitzea –eta goraka ari diren herrialdeen joera berdina da– ez da jasangarria, besteak beste, gehiegizko kontsumoak lotura estua duelako ganadutegi intentsiboetan dauden animalien sufrimenduarekin.

Erosketa orga. Xerra bat.
Kontsumitu haragi gutxiago, kalitate hobekoa, animalien ongizatea eta ganaduaren elikaduraren kalitatea zaintzen duten abeltegietan sortutakoa. Sustatu tokiko arrazak eta hain ezagunak ez diren xerrak, eta, horrela, ekoitzitako haragi asko alferrik galtzea saihestuko duzu.

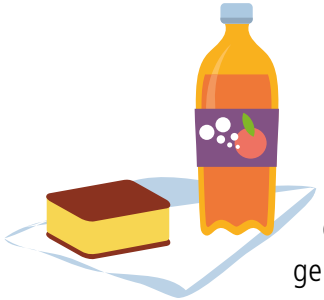


GANBA BAT. ¿Noizbait pentsatu al duzu nondik datozen platerean dituzun ganbak? Gehienak eremu tropikaletakoak dira, eta bertan, arrantza intentsiboa egiten dute. Baina gaur egun, ganben erreserbak ustiapeneko gehienezko mugan daude, eta ganbak arrantzatzeko teknikak oso kaltegarriak dira ingurumenarentzat. Hobeak al dira laborantzakoak? Ez, izan ere, horiek eskuratzeko, urtero, mangladien baso handiak suntsitzen dira, eta horrek, ondorio oso larriak sortzen ditu ingurumenean eta are zailagoa da eskala txikiko arrantzaleek biziraun ahal izatea.

BAI ALA BAI GANBAK JAN NAHI BADITUZU, BERMATU, GUTXIENEZ, HURBILEKO ITSASOETAN ARRANTZATU DITUZTELA. AUKERA ONENA, HALA ERE, HAIN EZAGUNAK EZ DIREN BAINA OSO ONAK DIREN IRTENBIDEAK IZATEA DA, BESTEAK BESTE, ZIGALAK, ITSASOKO IZKIRAK EDO ASKOTARIKO KRUSTAZEOAK JATEA.

BANANA BAT. Mundu mailako bananen merkataritza bost multinazionalek kontrolatzen dute, latifundio erraldoietan lantzen dituztelarik pestizidak, ongarriak, sintesi kimikoak eta fungizidak erabiliz, askotan, gainera, tokiko nekazarien lana ustiatuz. Bananen mordoak biltzean bidaia luze bat hasten da, ontzietan, ozeanoetan barrena, eta, ondoren, lurretik, bananak, heltzen uzten diren biltegietatik merkatuetara eramaten dituzte. Merkatuan barietate bakarra dago, Cavendish deiturikoa, eta beste asko eta asko ezezagunak dira.

EGIN ESFORTZU BAT: BANANAK EROSTEAN, AUKERATU MERKATARITZA BIDEZKOKO BANANA BIOLOGIKOAK, INGURUMEN ETA GIZARTE JASANGARRITASUNEKO BERME GEHIAGO DITUZTENAK.



Opil bat eta freskagarri bat. Ziur zaude mokadu onena snack industrial batek eta azukredun edari batek osatzen dutela? Beharbada, ez dakizu edari industrialak –artoaren ziropearekin gozotuak (Hfcs) eta gehigarri eta koloratzailez beteak– obesitatearen arrazoi nagusietakoa direla. Edo beharbada ez dakizu opil industrial gehienek palma olioa dutela. Olio hori ekoizteko, urtero, baso tropikaletako eremu oso handiak suntsitzen dira.

Izan argia, erabili denbora pixkat eta saiatu elikagai horiek produktu osasuntsuagoekin eta hobeekin ordezkatzen; zuku biologiko bat edo etxean prestatutako irabiatu bat. Ogia, gurina eta mermelada. Zuk zeuk prestatutakoa. Ez al da tentagarria?

Zaborra. Arretarik jartzen ez baduzu, erosketaren orga betetzen duzun bakoitzean, zabor ontzia betetzen ari zara. Ez al duzu uste? Non bukatzen dute plastikozko botilek, opilen bilgarriek, kantitate handietan erositako elikagaiek edo supermerkatura iritsi ez direlako erosi ez dituzun gauzek –zikindutako sagarra, azenario okerra–? Mundu mailako hondakinen zifrak oso altuak dira: Ipar Amerikan eta Europan, biztanle bakoitzak urtero 280-300 kilogramo elikagai alferrik galtzen ditu. Munduko gainerako biztanleek gosea duten bitartean.

Aztertu hobeto zer den erosten duzuna. Erosi sasoiko produktuak, lehenetsi mahaira iristeko kilometro asko ibili ez direnak, eta ahal baduzu, erosi ekoizleei zuzenean. Aldatu janariak prestatzeko modua, erabili soberakinak, haragi bolak, kroketak eta tortilak egin ditzakezu.

KONTUZ ETIKETEKIN!

Kontsumitzaileek, tresna garrantzitsu bat dute produktuak hobeto aukeratzeko: etiketak. Etiketak irakurtzen ikasten badugu, gauza asko deskubrituko ditugu. Baina, egia da, hala ere, etiketetan ez da guztia agertzen. Izan ere, xehetasun asko ez dira etiketetan jartzen. Gazta baten kasuan, adibidez, osagaiak agertzen dira (esnea, gatzagia, gatza), baita pisua, noiz kontsumitu behar den eta gazta sortu duen establezimenduaren helbidea zein den ere. Eta ondoren, zeharka, etiketak esaten digu esnea termikoki tratatu dutela, bestela, hauxe jarriko baitzuen: "esne gordina".

Badakizu zer den jakin beharreko guztia? "Baietz" erantzun aurretik, erantzun galdera hauei: Zein esne erabili dute gazta egiteko? Baserrietan hazitako animalien esnea edo milaka kilometrora erositakoa, beharbada, beste herrialde batean? Tokiko arraza baten edo ohiko frisiarren esnea da? Nola hazi dituzte animaliak? Zer jan dute? Belarra edo pentsu industrialak, beharbada genetikoki eraldatutako organismoetan oinarrituta? Legamiak, lizunen aurkakoak, kontserbatzaileak edo bestelako osagarriak dituzte? Zenbat denboran ondu dute eta non? Galdera horietako asko ezin izan dituzu erantzun, ziur gaude, etiketetan gehiago ezkutatzen baita azaltzen dena baino.

Baina guztia ez da horrela. Adibidez, Slow Food Gotorlekuen **azalpenezko etiketa** askotan kontsumitzaile guztiek, modu kontzientean elikagaiak aukeratzeko ezagutu beharko lituzketen ekoizpen alderdiak jasotzen dira.

GALDETU MERKATARIARI, ESKATU NAHI DUZUN INFORMAZIOA;
EKOIZLE BAT EZAGUTZEN BADUZU, GALDETU BERE LANARI BURUZ.
ETIKETETAN XEHETASUN GEHIAGO DUTEN PRODUKTUAK AUKERATU.
ETA LAN EGIN, LAN EGIN, EGUNERO KONSZIENTEAGO IZATEKO.

BARATZEAREN PLAZERRA

Norbere elikagaiak lantzean, elikagaien balioa ulertzen da, eta elikagaiak alferrik ez erabiltzen ikasten da. Lurrarekin harreman estua sortzen da. Eta barazki freskoak, osasuntsuak eta onak lortzen dira. Horregatik, garrantzitsua da baratzeko lana nolakoa den ikastea eta horri ekitea berriz ere: etxeetan, eskoletan, ospitaleetan, eta abarrean. Lur zati bat behar da bakarrik, balkoi zati batekin nahikoa da batzuetan.

Baratzetan askotariko barazkiak, lekak, frutak, belar usaindunak edo sendagarriak egon daitezke. Garrantzitsua da bizi zaren lurraldean hobeto egokituta dauden produktuak aukeratzea, eta probatu nekazarien hazi tradizionalak berreskuratzea. Ezinbestekoa da baita ere lurraren emankortasuna zaintzea, sukaldeko hondakin organikoekin konposta prestatuz.

Slow Food-ek mundu osoko baratzeen sorrera sustatzen du. Bereziki, Italiako 500 eskoletan eta Ameriketako Estatu Batuetako 300 eskoletan baratzeak sortu dituzte, eta Afrikan 10.000 baratze sortzen ari dira (Afrikako baratze bat adoptatzeko, sartu hemen: www.slowfood.com/donate/it).

LANDU ZURE ELIKAGAIAK. BARATZE BAT SORTZEA ONURAGARRIA DA INGURUMENARENTZAT, OSASUNARENTZAT, ARIMARENTZAT.

LUR-PLANETA ELIKAGAI ONEKIN,
GARBIEKIN ETA BIDEZKOEKIN
ELIKATZEA POSIBLE DA,
HAS GAITEZEN BIODIBERTSITATEA ZAINDUZ

ZATOZ GUREKIN!
EGIN ZAITEZ SLOW FOOD-EKO KIDE

www.slowfoodaraba.es