

“EL SECRETO DETRÁS DE LO QUE CONSUMES” KONTSUMITZEN DUZUNAREN ATZEAN DAGOEN SEKRETUA Jornadas de mayo 2026

KONTSUMITZEN DUZUNAREN ATZEAN DAGOEN SEKRETUA
Judimendi - Arana
 EL SECRETO DETRÁS DE LO QUE CONSUMES



Hitzaldia / Charla Elikadura osasuntsua Alimentación saludable	Apirilak 23 10:00 / 16:30 23 de abril	Olagibel osasun zentroa Centro de salud Olagibel
Baratzte komunitarioaren aurkezpena Presentación del Huerto comunitario Judimendi-EPA El Carmen	Maiatzak 4 18:00 4 de mayo	Bizan Arana
Erakusketa: "Funtsezkoak, ikusezinak, esplotatuak" Exposición "Esenciales, invisibles, explotadas" Oxfam Intermon	Maiatzak 5-16 5-16 de mayo	Arana gizarte-etxea Centro cívico Arana
Bakarrizketa / Monólogo Ansiexpress María Cruickshank	Maiatzak 8 19:00 8 de mayo	Arana gizarte-etxea Centro cívico Arana
Ezagutu / Conoce Ekonomato Arabarazki eta baratzea Economato Arabazki y huerta	Maiatzak 11 16:30 11 de mayo	Sutaustegi zaharra, 11 kalea Calle Polverín Viejo 11
Ibilaldi osasungarria eta Hall Scape tailerra Paseo saludable Taller Hall Scape 17:15	Maiatzak 12 16:30 12 de mayo	San Juan eliza Parroquia San Juan
"Frutos amargos" Dokumentala / Documental Oxfam Intermon	Maiatzak 15 19:00 15 de mayo	Arana gizarte-etxea Centro cívico Arana
Hitzaldia / Charla Disruptore endokrinak Disruptores endocrinos	Maiatzak 28 10:00 / 16:30 28 de mayo	Olagibel osasun zentroa Centro de salud Olagibel

Informazio gehiago
Más información



Estas jornadas se diseñaron desde los centros cívicos Judimendi – Arana con las enfermeras del Centro de Salud Olagibel, todas ellas integradas en la Red de Salud Eguzkialde con otros colectivos (entre ellos Slow food Araba) que propician desde hace 8 años una apuesta por la salud comunitaria de los barrios del este de Vitoria-Gasteiz; Judimendi, Arana, Los herran, Santa Lucía y Desamparadas.

De las ocho actividades

programadas Slow food ha participado en cinco que resumimos ahora.

1. Presentación del huerto comunitario Judimendi-Epa el Carmen en el Bizan Arana y posterior visita al huerto, 4 de mayo 18 h.

Inicia la charla Carmen con la visualización de un video corto de una jornada de huerto y cocina grabada por [el diario El Correo](#) hace dos años. Se ha

recuperado el Díptico con la información de la huerta, basándose en ese díptico y los 4 objetivos se hizo la parte informativa por; Esther Centro Cívico (Rentabilizar socialmente el recurso del CC: que el espacio sea una oportunidad para jóvenes y mayores), Carmen voluntaria (Lograr un rico y alimentario espacio intergeneracional. Implicar a la comunidad, elaborando menús saludables, colaborativos e inclusivos), Eduardo Slow food (Educar en una alimentación consciente) y Paula Bionekazaritza (Agroecología y conocimiento de la tierra como oportunidad de futuro). También contaron su experiencia dos jóvenes, una mujer del Bizan y Mamadu voluntario y cocinero.



Tras la exposición de 45 minutos aproximadamente se visita el huerto y se recolectan y reparten entre las participantes: habas, acelgas, cebolletas y lechugas. Acuden 20 mujeres, 4 hombres y 5 chicas menores del programa de Educación de calle con Iker. En total 30 personas. Se entregan folletos descriptivos del proyecto de huerto colaborativo.



2. Economato Arabarazki y huerta. Actividad de huerta y cocina en Bionekazaritza y terraza del bar Txirrinka 11 de mayo 16:30 h.

Visita al economato y breve presentación por Paula responsable del proyecto “Albarrio”. Bionekazaritza lidera iniciativas de soberanía alimentaria que conectan el consumo ecológico, sostenible y saludable con los barrios del este de [Vitoria-Gasteiz](#). Utiliza la salud y la alimentación sostenible como palancas de cambio. Buscan el trabajo participativo y

comunitario “codiseñando” junto a la comunidad, la formación de referentes locales y el impulso de campañas de concienciación ciudadana.

El Ekonomato Agroecológico Arabarazki es un espacio comunitario sin ánimo de lucro situado en la sede de Bionekazaritza (barrio de Judimendi). Opera mediante ciclos de pedidos quincenales, comprando directamente a productores locales sin intermediarios.



Participación: Los socios consumidores apoyan el proyecto ayudando en los turnos de reparto y otras

actividades comunitarias. Puedes encontrar más detalles, consultar el catálogo y unirte a la asociación en la web oficial de Arabarazki.



Las actividades de huerto y cocina se realizaron en el huerto comunitario del Carmen y en la terraza del bar Txirrinka.

En la huerta se preparó un bancal con la horca de doble mango para descompactar el terreno y airear la tierra. Se repartió el compost en la superficie del bancal y se colocaron las cintas exudantes de riego para luego plantar tomates (txerris, corazón de buey, pikoluze, pera) berenjenas y pimientos (piperrak, de Gernika e italianos). Se colocaron dos cajas nido para pájaros insectívoros en los arboles anexos a la parcela del huerto.

Se degustaron; 1.- Gazpacho de lechuga martina elaborado por la cocinera de SF Laura Muñoz. 2.- Ensaladas “mézclum de Soilik” con salsa de yogur,

mayonesa, ajo seco y orégano preparado por Carmen. 3.- Queso de cabra



fresco y yogur de la [quesería Ugala](#) en Zaballa Valle de Losa (Paula). 4.- Mermeladas de productores alaveses (Paula del Ekonomato). 5.- Zanahorias en barritas de Basaldea (Eduardo) con humus elaborado por Paula.

Asistencia de 27 personas; 16 mujeres y 4 hombres adultos y 6 chicas jóvenes con un chico joven. Satisfacción y colaboración. Implicación de las jóvenes en la preparación (cortan zanahorias) para el humus. Cercanía y confianza entre jóvenes y mayores. Justo cuando finaliza la actividad empieza a llover y da justo tiempo a recoger las mesas.

3. Paseo saludable y taller en sala de escape de Medicus Mundi en CC Arana, 12 de mayo

Los paseos saludables de la Red Local de Salud Eguzkialde son una iniciativa comunitaria gratuita que organiza rutas guiadas, con salidas semanales (habitualmente martes y miércoles) desde el Centro Sociocultural de Mayores (BIZAN Judimendi) o el barrio (esquina de la Parroquia de San Juan). El objetivo es fomentar el ejercicio físico moderado y el envejecimiento activo, recorriendo entornos como el Parque de Judimendi, Jardín botánico de Olarizu, Humedal de Salburua... Promoviendo la cohesión vecinal y el contacto con la naturaleza. Los paseos suelen durar entre 1 y 1,5 horas, e incluyen estiramientos y ejercicios de calentamiento o vuelta a la calma. Están dirigidos a personas mayores, pero abiertos a todo el vecindario que quiera sumarse. El primer paseo organizado se realizó el 17 de abril de 2018, hace más de 9 años.

Una vez al mes se realizan "paseos especiales" para conocer los recursos del barrio, huertos urbanos, escuelas de cocina, exposiciones culturales y el entorno.



El 12 de mayo la visita especial se realizó al CC Arana para asistir al taller de pistas "Hall scape" sobre comercio justo de [Medicus mundi](#). Comenzó a las 17:15 h. A diferencia del escape rooms convencionales, este juego se desarrolla sobre un tablero, manteniendo a los participantes en la sala de encuentro del centro cívico en cuatro grupos alrededor de las mesas descifrando preguntas diferentes que te dan soluciones para abrir candados que abren compartimentos y otras pruebas, para llegar a la parte final que es grupal y se realiza alrededor de un tablero plástico con diferentes cuadrículas dibujadas que tienen que recorrer varios participantes, como se puede ver en la foto adjunta.

El objetivo de este taller es acercar los principios del Comercio Justo, específicamente aplicados al sector textil, mediante una serie de enigmas y desafíos. La dinámica está diseñada para fomentar el trabajo en equipo y la agilidad mental, permitiendo explorar conceptos sobre cómo consumimos de una manera más lúdica. Participamos unas 30 personas.



4. **“FRUTOS AMARGOS” (The Pickers) documental Oxfam Intermon**
15 mayo CC Arana (19 h)

Es un impactante documental coproducido y promovido por Oxfam Intermón, el cual destapa la dura realidad de la **explotación laboral** de las personas migrantes que recolectan alimentos en el campo europeo, destapando el alto coste humano detrás de la fruta y verdura barata.

El largometraje expone varios pilares críticos del sistema agroalimentario. **Condiciones precarias:** Sigue la ruta de trabajadores en España, Italia, Portugal, Grecia y otros países europeos, mostrando jornadas extenuantes, salarios injustos y viviendas insalubres.

El informe base: La campaña está respaldada por la investigación de Oxfam [[Esenciales pero invisibles y explotadas](#)], que analiza abusos de derechos humanos en nueve países de la Unión Europea.

Cinefórum: La ONG impulsa constantemente eventos participativos y proyecciones públicas junto a debates abiertos para concienciar sobre un



consumo responsable. En esta ocasión nos juntamos un grupo de 27 personas para participar en el visionado y debate participativo que estuvo animado por dos activistas de Oxfam Intermón de Iruña y Gasteiz, por Eduardo (SF) y

Mónica (CC Arana). La foto muestra la visita que se realizó a la exposición fotográfica en el CC Arana.

5. **Disruptores endocrinos. Itziar Díaz y Tamara Angulo Charla en**
Centro de Salud Olagibel 28 mayo (10:00 h)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los disruptores (o alteradores) endocrinos son «sustancias, o mezclas de sustancias, que

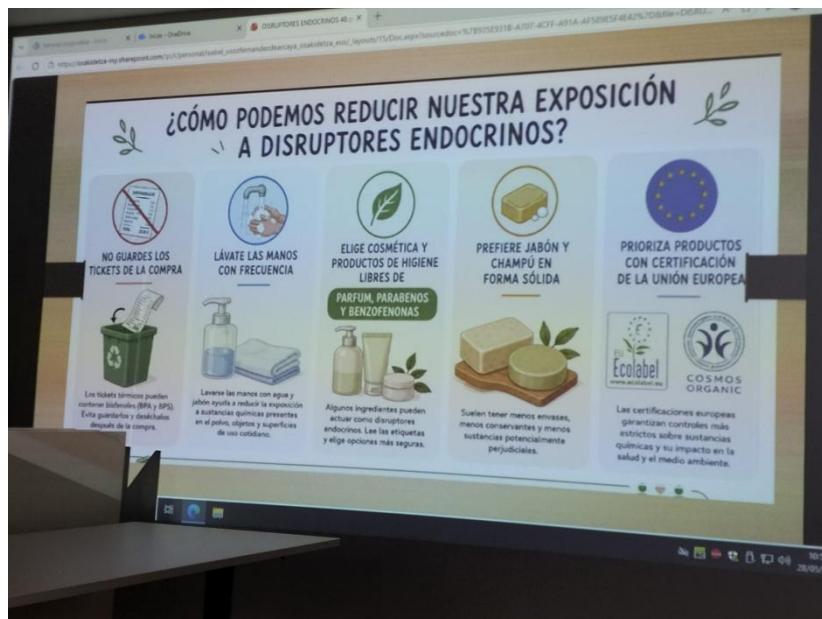
pueden alterar el sistema endocrino y, en consecuencia, causar efectos adversos en un organismo, sus descendientes o en (sub)poblaciones».

Una medica pediatra y una enfermera nos disertaron sobre estas sustancias que afectan a nuestra salud después de haber estado preparando esta presentación y búsqueda de información con dos meses de antelación. La industria química tiene un catálogo general de unos 11 millones de sustancias químicas. Uno

de los investigadores y referentes a nivel internacional es [Nicolás Olea](#).



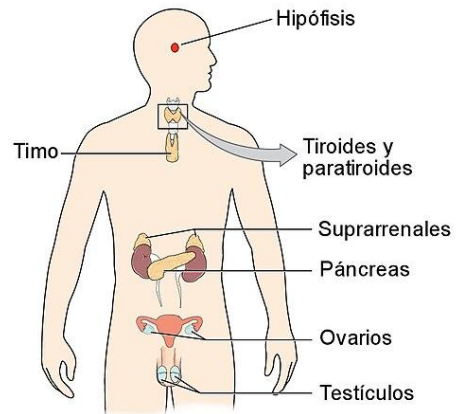
Nos hablaron del efecto coctel y bioacumulativo de estas sustancias en el organismo, de los reglamentos europeos (REACH). De los principales compuestos capaces de



alterar el equilibrio hormonal: plaguicidas persistentes y no persistentes; ftalatos, fenoles, cosméticos, dioxinas y PCB, metales

pesados, perfluorados, así como los fenoles, entre los que destacan el bisfenol-A y sus congéneres. De su mayor efecto en la gestación, lactancia y niñez.

Ante la sugerencia de “quitar el plástico de la cocina” y como reducir la exposición, se generó una bonita y buena participación entre los asistentes (21 mujeres y solo dos hombres) comentando con las sanitarias las diferentes opciones y formas de hacer en nuestro ámbito doméstico para eliminar, reducir o mitigar los efectos insidiosos y perdurables de estas sustancias que afectan a nuestro [sistema endocrino](#). El



sistema endocrino, también llamado sistema de glándulas de secreción interna, es el conjunto de órganos y tejidos del organismo, que segregan un tipo de sustancias llamadas hormonas. Las hormonas son mensajeras químicas liberadas por células, que alcanzan el torrente sanguíneo para regular a distancia las diferentes funciones corporales, entre ellas la velocidad de crecimiento, la actividad de los tejidos, el metabolismo, el desarrollo y funcionamiento de los órganos sexuales y algunos aspectos de la conducta.

Eduardo Urarte Egurcegui 16/6/2026