



Informazio Buletina

05-2020





Ekoalde eta Geltoki, krisiaren ondorioz jaio eta gelditzeko etorri diren on-line bi denda

#3

NNPEKek Iruñeko EKOMercado-a jarri du martxan

#6

8 Berrogeita hamar erakunde publiko eta pribatuk baino gehiagok eskolako jantoki osasungarriak eta jasangarriak eskatzen dituzte

10 “Jaten ikastea matematika ikastea bezain garrantzitsua da”

14 Nafarroako 300 erakundek baino gehiagok autokontsumoko baratzeetan nekazaritzako jarduerak baimendu daitezela eskatzen dute.

16 Irailean ospatuko da Nafarroako V Azoka

18 Nafarroako 12 enpresa ekologiko NNPEKekin joan ziren BIOFACH azokara

Ekoalde eta Geltoki, krisiaren ondorioz jaio eta gelditzeko etorri diren on-line bi denda

Coronavirusaren krisiak gauza asko hankaz gora jarri ditu, baina, horrez gain, sektore ekologikoak teknologia berrietan murgiltzera bultzatu du eta konfinamendu-denboretarako bezeroarekin harremanetan jartzeko modu bat sustatu du: **Internet. Hala, on-line dendak auzo eta herrietan elikagai ekologikoak eskaintzen dituzten saltokien sarean sartzen dira.**



Birusak denbora gutxi behar izan zuten hedatzeko, eta bizkor ibili da sektore ekologikoko ustiategi askoren ohiko merkaturatze-kanalen erortzea eragiten, baina CPAEN/ NNPEKek koordinatutako erantzun azkarrari esker, bi plataforma jarri dira lanean hurbileko elikagai ekologikoak hornitzeko, eta nekazaritzako ustiategi ekologiko txiki askoren ekoizpenari irtenbidea eman zaio. Ekoalde eta Geltoki dira, lehena kontsumitzaile handiei, eskolako jantokiei eta Horeca kanalarri eskainia, eta bigarrena krisiaren aurretik elikagai ekologikoko denda fisiko bat duena.

Ekoaldeko koordinatzaile Jon Garayk dio lehen bi asteak oso konplikatuak izan zirela. "Irtenbide bat eskatzen ari zitzazkigun, eta argi genuen erroka garrantzitsua zela. Une horretan, eta NNPEK-en laguntzarekin, erabaki zen Interneten sartzea eta ustiategi horietako elikagaiak zuzenean etxeetara eramatea on-line denda baten bidez". NNPEKek aholkuak eman zizkion Ekoalderi, ekimena zabaltzen modu erabakigarrian lagunduz eta sistema bat abian jartzen lagunduz. Sistema hori, azkenean, saski formatuan egitea erabaki zen, hiru aukerekin: saski BERDEA, frutekin, barazkiekin, arrautzekin, gaztarekin eta ogiarekin; LURRA saskia, lekaleekin, patatekin, kontserekin, zukuekin, irinarekin, ozpinarekin, olioarekin eta gailetekin, eta TXIRRINTA saskia, txistorrarekin, etxeko ogiarekin, ardoarekin eta gaztarekin; erosketari gehi dakizkiokeen produktu



gehigarrien zerrenda batekin. Bezeroek <https://www.ekoalde.org/eu> webgunean aurkituko dute behar duten guztia. Apirilaren hasieran jarri zen martxan Geltokiko denda, eta inoiz baino denbora laburragoan sortu zen, premiazko salmenta-kanala behar zuten ekoizleei irtenbidea emateko. Une horretatik aurrera erosketa <http://www.geltoki.red/eu/> helbidean egiten da, erosketa egi-

Ekoaldek hiru modelo saski desberdin saltzen ditu, eta horiei aukerako elikagaiak gehitzen ahal zaizkie gero eta zerrenda zabalagotik.

Geltokik katalogo bidezko salmenta aukeratu du on-line dendan, elikagai ekologikoen aukera zabalarekin, eta horiei beste aukera batzuk gehitu dizkie, hala nola higiene pertsonaleko edo garbiketako artikulua.

ten den eta erreferentzia guztiak biltzen dituen produktu-katalogoa deskargatuz. Erosketak on line edo telefonoz egin daitezke, eta 40 € baino gehiago ordaindu behar dira. Geltokiren iritziz, oso emaitza onak ematen ari den premiazko irtenbidea izan da denda, baina badakite hobetu egin behar dela. Horregatik, maiatzaren erdialdean, on line denda eguneratu egingo da, erabileran malguagoa eta errazagoa izan dezan eta geratzeko iritsi den salmenta-kanal bihurtzeko. Erosketa web-orrian egin eta bi modalitate aukeratu ahal izango dira: etxera eramatea eta denda fisikoan jasotzea, inguruan lan egiten duten pertsonen zerbitzua emateko, bulego ugari baitaude. Krisiak eragin handia izan du sektore ekologikoan, baina bi ekimen hauei lagundu die larrialdi honek, eta normaltasun-egoera batean urteak behar izango zituzten prozesuak bizkortu ditu. Etor-kizunari begira dagoen eta gelditzeko



etorri den krisi-garaiko apustua. Horrela, bi ekimen hauek bat egiten dute establezimendu ekologikoen sarearekin, Nafarroako auzo eta herriak hornitzen dituzten denda txikiek, esteka honetan aurki daitezkeenak.



NNPEKek Iruñeko EKOmercado-a jarri du martxan

Hileko lehen larunbatean ospatzen da. Martxoaren 7an inauguratu eta apirileko hitzordua bertan behera utzi ondoren, maiatzaren 2an bigarren edizioa ireki zen.





Iruñeko EKOmercado-ak martxoaren 7an zabaldu zituen atearak Iruñeko Autobus Geltoki Zaharreko nasetan, hileko merkatu bihurtzeko asmoz, hileko lehen larunbatero irekita, ekoizleek zuzenean Nafarroako hiriburura elikagai ekologikoak, freskoak, osasungarriak eta sasoikoak hurbilduz. Covid-19aren krisiaren ondorioz, apirilko hitzordua bertan behera utzi behar izan zen, baina maiatzaren 2an jarri ahal izan zen berriz martxan, bezeroentzako, ekoizleentzako eta antolatzaileentzako segurtasun-neurriek markatutako edizio atipiko batean. 22 postutik 14ra pasatu zen, eta Autobus Geltoki Zaharreko nasetatik Geltokiko takillen eremura, baina ekimena berriro martxan jartzea eta ekoizleei salmenta suspertzeko aukera ematea

EKOmercado-ak Nafarroako nekazaritza-ustiategi txikiek ekoiztako elikagai ekologikoak hurbiltzen ditu hileko lehen larunbatean Iruñera.

ekarri zuen. Salmenta hau koronabirusaren krisiaren lehen konpasetatik oso zigortua egon zen sektore ekologikoko merkaturatze-kanal asko galdu baitziren. Izan ere, bai bezeroek bai ekoizleek oso positibotzat jo zuten EKOmercado-aren itzulera. Ustiategi ekologiko txikiak eskala txiki-ekoizpen-aukerak dira, eta lurraldea babesten eta landa-ingurunean biztan-

leria finkatzen laguntzen dute; funtsezkoak dira landa-eremuko nekazaritza-enplegua sortzeko eta landa-eremu bizia mantentzeko. Era berean, EKOmercado-aren bidez, kontsumoaren botereari buruzko kontzientziaioa bultzatzen da, tokiko nekazaritza-sektoreari laguntzeko eta ingurumena zaintzeko. Horrela, ekoizleen eta kontsumitzaileen arteko topaleku bihurtzen da, eta landa-eremuaren eta hiri-eremuaren arteko distantziak hurbiltzen ditu.



Berrogeita hamar erakunde publiko eta pribatuk baino gehiagok eskolako jantoki osasungarriak eta jasangarriak eskatzen dituzte

Udalek, erakundeek eta kolektiboek prentsaurrekoa eman zuten Nafarroako Gobernuko Hezkuntza Departamentuan, eskoletako jantokiak osasungarriak eta jasangarriak izan daitezzen eskatzeko eta landa eremu bizia defendatzeko.



Veronica Etayo pediatra da, eta nutrizioaren zale sutsua.

“Jaten ikastea matematika ikastea bezain garrantzitsua da”

Nafarroako Ospitaleko haurren digestio taldearekin eta Biomed Nafarroako Nutrizio eta Ikerketa Taldearekin elkarlanean ari da. Haurren elikaduraz hitz egitera joan ginen harekin. Jaten irakatsi behar dugu? Zer garrantzia dute familiek haurren elikaduran? Harentzat, matematika edo hizkuntza jakitea bezain garrantzitsua da jaten irakastea. Hori da, noski, egiteke dagoen ikasgaia.



Zein da kontsultan ikusten duzuen haurren elikaduraren arazo nagusia?

Arazo nagusia, batez ere, haurrek nahiko gaizki jaten dutela da. Badirudi honekin ez dugula ezer esaten, baina asko esatea da. Ez dituzte ia fruta eta barazkirik jaten, eta obesitate- eta gehiegizko pisu-arazo asko ikusten ditugu, animalia-jatorriko proteina asko eta elikagai prozesatu asko dituzten elikagai horiek ordezkatzeko dituztelako. Hori litzateke laburpena. Kontsultan, haurren %30 edo %35ek dute gehiegizko pisua eta obesitatea. Eta batez ere milioiko galdera da: fruta eta barazkiak jaten dituzte? Erantzuna ezezkoa da. Zuku ontziratu asko hartzen dituzte, produktu fresko gutxi bazkarietan eta askarietan, eta fruta eta barazki gutxi; ohitura horiek asko justifikatzen dira gustuko ez dituztelako edo etxeetan helduek ere jaten ez dituztelako. Litxarreriek ere badute bere eragina, edo opilak eta prozesatutako beste elikagai batzuk. Gailetak, tortatxoak, txokolatzeko irabiakiak... Oraindik gairitu gabeko ikasgaia fruta eta barazkiak dira.

Zer aholku ematen diezue familiei etxean elikadura osasuntsua eramateko?

Behin eta berriz esaten duguna da ez dela haurra, familia dela fruta eta barazkien kontsumoa handitu behar duena, txikiak etxeok egiten dutenaren ista diletako. Oro har, gehiegizko pisua duten gurasoak eta gehiegizko pisua duten haurrak paraleloak dira. Etxera berandu iristearen, denborarik ez iza-



tearen eta janari prozesatura joatearen bizimodua faktore bat da, beste bat da ez eztabaidatzea: haurrari ez zaio gustatzen. Baina azpimarratu behar da zentzu horretan ere hezi behar dela, eta ez utzi bere burua eroso esaten haurrari borraja gustatzen ez bazaio enpanadilak egiten dizkiodala, eta denak pozik. Hezi eta ondo jaten irakastea da kontua, janariari denbora eskaintzea eta jaten ikastea denbora kostatzen dela kontuan hartzea.

“Kontsultan, gehiegizko pisua eta obesitatea duten haurrak % 30-35 dira. Eta, batez ere, milioiko galdera hau da: fruta eta barazkiak jaten dituzte? Erantzuna, ez da.”

Inork imajinatzen al du seme-alabei matematikak gustatzen ez bazaizkie ezer gertatzen ez dela esatea? Jaten ikasi behar da eta horrek denbora kostatzen du, lan eta lan ibili behar da ikasi arte. Baina ikastetxeetan hori ez da ematen, ez da irakasgai bat elikadurari eskaintzen, arazo nahiko serioa izan arren.

Zer nutrizio-printzipio izan behar dute eskola-menu osasungarriek?

Lehen, elikadura-piramidean oinarritzen ginen, gero, bost errazioetan, eta, orain, Harvarden platerean, fruta eta barazkiak nagusi diren plater osasungarrian, hiperproteinizazioa saihesteko, proteina gehiegi jaten delako. 1 eta 3 urte bitarteko haurrek gomendatzen dena baino %350 proteina gehiago jaten dute. Esnearen proteina, arrautzak, haragia eta arraina eta aparte barazkiek dutena kontatzen du. Gauza berera itzultzen gara: fruta eta barazki gehiago jan behar da. Eta esnea proteina asko dituen elikagaia da, baina kulturalki indar handia du.

Zer onura dakarzkie haurrei Iruñeko Udaleko haur-eskoletako Hemengoak menuak, beste menu batzuekin alderatuta?

Oso menu orekatua da. Frutak eta barazkiak ematen ditu, proteinak minimizatzen ditu eta ematen dituenak landare-jatorrikoak dira gehienbat, irin integralak erabiltzen ditu – oso garrantzitsua da, metabolikoki finduak baino askoz hobea delako – eta produktu freskoa ere bai: ez prozesatua, ez izoz-

“Hemengoak proiektua oso interesgarria da; izan ere, pediatria orok nahi luke bere eskualdeko haur-eskola eta ikastetxe guztietan martxan egotea. Arazoa da haur hezkuntzako ziklotik ateratzen direnean horrek jarraipena izan beharko lukeela, bai ikastetxeetan bai etxeetan”.

tua eta hurbilekoa, pestizidarik gabe eta mimoz landatua; azken hau ikustea kostatzen zaie gurasoei, baina nabarmendu egin behar da.

Pediatria gisa, zer interes du Hemengoak proiektuak? Eta ikertzaile gisa?

Oso interesgarria da, pediatria orok nahiko lukeelako bere inguruko haur-eskola eta ikastetxe guztietan aplikatuta egotea. Nik Tafallan egiten dut lan, eta nire osasun zentroko erizain bat harritu egin zen Iruñeko haur eskolek sukaldeak edukitzeaz, gauza aparta eta oso garrantzitsua delako. Haur eskola batean elikadura ideal baten prototipoa, ikastetxean, baina baita etxean ere, hau litzateke. Zergatik? Orain arte esan dudan guztiagatik, eta ziur aski gizentasunaren eta gehiegizko pisuaren aurkako prebentzio handiagoa izango genukeelako. Menu ideala dela esango genuke, horretatik ikasi beharko genuke. Arazoa

da haur ziklotik ateratzen direnean horrek jarraipena izan beharko lukeela, bai ikastetxeetan, bai etxeetan. Esan beharra dago guraso elkarteetan sentiberatasun hori egoten hasten dela, elikadura osasuntsu baten aldeko kezka hori. Ikertzaile gisa, bi edo hiru urteren buruan gizentasuna eta gehiegizko pisua gurizten eta etxean ohiturak aldatzen ikusiko dugu, etxean elikadura aldatzeak eragin handia izango baitu etorkizunean. Alderdi interesgarria ohiturak mantentzea da.

Zein da haurren gehiegizko pisuaren eta obesitatearen joera azken urteetan?

Europar eta Espainiar bereziki joera txarra da, goranzko bidean joan delako. Obesitatean dagoen lehen herrialdea gara, eta, ondoren, Grezia. Nafarroan balaztatzeko joera dago; lan asko egiten ari dira, baina gorabidean dago oraindik, nahiz eta arinago ibili.

Pasos - Activity, Sedentarism and Obesity in Spanish Youth ikerketaren arabera, Espainia da Europako rankingeko liderra, eta gehiegizko pisua duten 10 haurretatik 4k dute prebalentzia: %31k opil industrialak gosaltzen dituzte, %23k janari azkarreko jatetxe batean bazkaltzen dute astean behin gutxienez... Datu batzuk dira.



Interesgarria litzateke ekimen hori Nafarroako gainerako haur eskoletara zabaltzea? Nola heldu beharko litzaioke?

Interesgarria litzateke, oso interesgarria, esperientzia izan duten gurasoek ikastetxeetara eta gurasoen elkarteetara eramatea, presioa egiteko modu bat izango litzatekeelako. Haiek jada ari dira ondorio positiboen berri ematen.

Interesgarria ikusten duzu menu horiek elikagai ekologikoak izatea?

Garrantzia badu, batez ere dermatitis atopikoak, alergia eta antzeko gaixotasunen gehikuntza dagoelako... Gaixotasun horien jatorria ez dago argi, baina lan-hipotesi asko daude kutsatzaile eta

pestiziden inguruan. Ez dugu baieztapen argi eta sendorik, baina gaixotasunen intzidentziaren gorakadaren maremagnum honetan, zenbat eta elikagaia garbiagoa izan, orduan eta garbiagoa eta osasuntsuagoa da. Prezioen arazoa dago, baina gakoa da ultra prozesatutako elikagaien prezioa igotzea. Zer egin dezakegu lau donutek supermerkatuan euro 1 balio badute? Eskolatik irteteen opil eta edari ultra kaloriko makina bat badago?

Nafarroak bere baratzetik jan nahi du

**Nafarroako 300
erakundek baino gehiagok
autokontsumoko
baratzeetan nekazaritzako
jarduerak baimendu
daitezela eskatzen dute.**



Erakunde bultzatzaileek, CPAEN/NNPEK besteak beste, 300 atxikimendu baino gehiago bidali dituzte Gobernuaren Nafarroako Ordezkaritzara, autokontsumoko baratzeetako murrizketak kentzeko eskatuz.

Nafarroako 300 erakundek baino gehiagok, udalen, kontzejuen, elkarten, alderdi politikoen eta sindikatuen artean, "Nafarroak planto egiten du" ekimenaren alde egin dute. Ekimen horren bidez, Gobernuak Nafarroan duen Ordezkaritzari eskatu zaio autokontsumoko baratzeetan lan egiteko murrizketak bertan behera uzteko, eta garai horretako nekazaritza-lan guztiak, baratzezain guztiak, mugarik gabe baimentzeko.

99 udalek, 36 kontzejuk, udalez gaindik 5 erakunde publikok, 3 landa-garapenerako taldek, 18 alderdi eta talde politikok, 2 sindikatuk, 159 elkartek eta kolektibok Nafarroako Gobernuaren Ordezkaritzari nekazaritza-lan guztiak mugarik gabe baimentzeko eskatzen diote. Atxikimendu hauek Nafarroako udalen herena baino gehiago dira, ia geografia osoan banatuta, iparraldetik hegoaldera eta ekialdetik mendebaldera. Horien artean daude: Zangoza, Erriberri, Tafalla, Oibar, Agoitz, Bera, Baztan, Leitza, Altsasu, Berriozar, Uhartea, Zizur Nagusia, Mendigorria, Miranda Arga, Lizarra, Lerin, Zarrakaztelu, Muriillo del Fruto edo Torralba del Río.

"PLANTO EGITEN DUGU, NAFARROAK BERE BARATZETIK JAN NAHI DU" leloarekin autokontsumorako baratzeak balioan jarri nahi dira, elikadura



burujabetzari egiten dioten ekarpena, baita osasun krisi honetan hain zuzen ere duten garrantzia ere. Gaur egun dagoen babesgabetasuna salatzea eta administrazio ezberdinen mezu kontrajarriek sortutako nahasmena ere. Autokontsumoko baratzeek 20.000 familia baino gehiago elikatzen dituzte Nafarroan. Bertako nekazaritza da, eskala txikian, eta ingurumena eta pertsonak errespetatzen ditu, klima-aldaketaren ondorioak arintzen laguntzen du eta gertu kontsumitzen da. Ortzainek paisaia, haziak eta nekazaritzako biodibertsitatea mantentzen eta nekazaritzako jakintzak kontserbatzen laguntzen dute. Gaur egun, baratzea defendatu beharreko ondarea da, eta gure lurraldearen nortasunaren parte ere bada.

Erakunde bultzatzaileak:

NNPEK (Nafarroako Nekazal Produktzio Ekologikoaren Kontseilua), Ekologistak en Acción, Ekologistak Martxan, EHNE Nafarroa, Nafarroako Hazien Sarea, Greenpeace, REAS Nafarroa (Ekonomia Alternatibo eta Elkartasunezkoaren Sarea), Mugarik Gabe Nafarroa, Mundubat, Arrea, Helianto, La Fertilidad de la Tierra eta Intervegas-ek bultzatutako ekimena.

ATXIKIMENDUAK:

<https://navarraecologica.org/files/2020/04/adhesiones.pdf>

Irailean ospatuko da Nafarroako V Azoka

Nafarroako sektore ekologikoaren topaketarik handiena, Nafarroako Azoka Ekologikoa, irailaren 18an, 19an eta 20an egingo da Iruñeko Autobus Geltoki Zaharrean.



Irailean egingo da Nafarroako Azoka Ekologikoa, pandemiaren bilakaera eta hura ospatu ahal izateko hartu beharko diren neurriak eza-gutzeke. NNPEKk hitzordu horri eutsi nahi dio, sektorearentzat duen garrantziagatik, eta ez du baztertzen salbuespenezko neurriak hartzea, hala nola erakusketa-espazioa zabaltzea, ospakizunak irauten duen bitartean gizar-te-urruntze handiagoa ahalbidetzeko. Hala ere, jarduera eta berrikuntza ugari prestatzen ari dira azokaren interesari eusteko. Bosgarren edizioa da aurten goa, eta sektoreko topaketarik handiena da. Hitzordu horrek elikagai ekologikoen eskaintza handia jartzen du publikoaren eskura, eta, horrez gain, NNPEKek babesten dituen erkidego osoko publikoaren, ekoizleen eta egileen arteko harremana ahalbidetzen du.

Ez da salbuespenezko neurririk baztertzen, hala nola erakusketa-espazioa handitzea, pertsonen arteko urruntze handiagoa ahalbidetzeko.

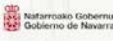




irailak 18, 19 y 20 de septiembre

V FERIA
Navarra Ecológica
NAFARROAKO V
Azoka Ekologikoa

IRUÑEKO AUTOBUS GELTOKI ZAHARRA
ANTIGUA ESTACIÓN DE AUTOBUSES DE PAMPLONA

ALIMENTOS ECOLÓGICOS DE NAVARRA
eko-logikoak
para vivir mejor!

www.navarraecologica.org



Nafarroako 12 enpresa ekologiko NNPEKrekin joan ziren BIOFACH azokara

Biofach elikagai ekologikoen munduko azoka nagusia da, urtero 50.000 bisitari profesional baino gehiago biltzen dituen erakusleihoa.



BIOFACH2020

Into organic

World's Leading Trade Fair for
Organic Food

Nürnberg, Germany // 12. - 15. Februar 2020

NNPEK, Nafarroako ekoizpen ekologikoa nazioartekotzeko estrategiaren barruan, Biofach-era joan zen beste urte batez, nazioarteko merkatuari bere produktua erakusteko interesa duten hamabi enpresarekin batera. Azoka otsailaren 12tik 15era bitartean ospatu zen Nurembergen, eta mundu osoko 2.900 erakustoki hartuko ditu aurten, 45.000 m²-ko espazio batean; horien artean, Nafarroako hamabi enpresa egongo dira, Nafarroako ziurtagiri ekologikoa dutenak. Zehazki, honako hauek dira: BIO Nafarroako Katedrala, Artajo olioak, Pa-

Biofach-ek mundu osoko 2.900 erakustoki hartu zituen 45.000 m²-ko erakusketan. Urtero 52.000 profesionalak bisitatzen dute.

lacios Elikadura, Medrano kontserbak, Ecoprolive, Nafarroako gozogintza industria (INACO), El caserío karameluak, Pain Trainteur, Josenea, Equimercardo-bidezko merkataritza, Ekolo eta Mon-

jardin Organic. Nafarroako parte-hartzea Espainiako pabiloiaren barruan kokatu zen, Elikadura eta Edarien Industrien Espainiako Federazioarekin (FIAB) lan-kidetzan.

Biofach elikagai organikoei buruzko erakusketa gunerik handiena da, sektoreko produktu eta merkatuen joera berriak erakusten diren lekua. Nafarroak kontserbak, olioak, patata tortilla, ongailuak, gailetak, pastak, gozokiak, moldeko ogia, infusioak, zukuak edo bidezko merkataritzako produktuak erakutsiko ditu bertan.

