

Ekologikoak

2

ETORKIZUNA
EKOLOGIKOA DA!
Elena Corrales
eta Mikel
Alcasenari
elkarrizketa

4

ELIKAGAI
EKOLOGIKOAK
Errezeta-liburu
ekologikoa
Burlatako
LHIIrekin

5

CPAEN/
NNPEK
Operadoreak
ezagutu

DPL
20214658

CPAEN-NNPEK
Serapio Huici etorbidea, 22. Perituen eraikina 31610 Atarrabia [Nafarroa]

01/2024 — N.#2



Nafarroako VIII Azoka Ekologikoa



CPAEN
NNPEK
ESEC025-NA

ALIMENTOS ECOLÓGICOS
DE NAVARRA
eko-
logikoak
para vivir
mejor!

www.navarraecologica.org
www.cpaen.org



“Bio elikagaiak kontsumitzea funtsezkoa da osasuna mantentzeko eta berreskuratzeko”

Elena Corrales
Biologoa eta nutrizionista



Elena Corrales biologoa eta nutrizionista bere esperientzia kontatu digu milaka pertsonari laguntzen, elikaduraren bidez, osasuna berreskuratzen eta mantentzen. Bokaziozko ibilbide profesional arrakastatsua izan du Corralesek, elikatzen gaituenari buruzko zergati eta egia guztiak bilatzera eraman duena. Elenarentzat elikadura ekologikoa ezinbestekoa da dieta osasungarria eta jasangarria egiteko, eta hala gomendatzen die paziente guztiei kontsultara sartu bezain laster. Orain, kontsulta itxi ondoren eta erretiroa hartuta, dibulgazioan eta komunikazioan murgilduko da ikasitako ezagutza guztia partekatzen.

Biologia ikasi zenuen, baina nutrizioari ekin diozu profesionalki. Nolako izan zen zure ibilbidearen hasiera?

Biologoa naiz eta nutrizioan aditua. Hemen ikasi nuen, Iruñean, Nafarroako Unibertsitatean, eta gaztetan ozeanografoa izan nahi nuen. Baina ozeanografian aritu beharrean, institutu batean eman nituen eskolak.

Ezkundu eta seme bat izan nuen. Txikia zenean gaixotu zen. Gastroenteritisa zuen, haur askotan ohikoa dena. Diagnostikoa gastroenteritis ez-espezifikoa izan zen; beraz, arrazoia ezagutzen ez genuenez, itxaron behar izan genuen, eta, bitartean, banana, jogurta eta sagar birrindua probatu behar genituen. Arroz integralaren lehen ahiarekin deskonposizioa eten egin zen, arroz integralak frutak baino 20 aldiz

zuntz gehiago izan arren. Nire bizitzako tsunami bat bezalakoa izan zen hura. Arrazoirik gabe gaixotasunik ez dagoela pentsarazi zidan, eta kausa ezagutzen badugu bakarrik jar diezaioketula irtenbidea.

Hori izan al zen nutrizioan gehiago sakondu eta espezializatzeko abiapuntua?

Arautu gabeko irakaskuntzen ikastaro batzuk egiten hasi nintzen, eta han jakin nuen elikagai naturalak (prozesatu gabek), integralak eta ekologikoak izan behar zutela. Garai hartan institutuko irakaslea nintzen, eta irabazten nuen guztia Bartzelonan eta Suitzan ikastaroak egiteko erabiltzen nuen. Garai hartan, ia inork ez zuen elikadura ekologikoaz hitz egiten.

Nire bizitza hainbeste aldatu zen semea sendatu zenean, nire lanbidea bokazio bihurtu zen, aholkua eskatzen didaten guztiei zerbitzua eta laguntza emateko modu bat.

Ezagutza-goseak eraman nau bila, besteek aurkitzen ez duten tokiraino, zergatiak ulertzera; horregatik, gaur egun, 70 urte baino gehiagorekin, gorputza ez ezik, izpiritua ere elikatzen saiatzen ari naiz oraindik. Pentsa dezagun gorputzari dagokiola jatea, izpirituari jakitea bezala.

Nire bilaketa-motorra ‘non-credo, experimento’ eta ebidentzian oinarritutako medikuntzan oinarritzen da. Nire bizitza profesionalean guztietan egiaztatatu dut elikaduraren ahalmen izugarria.

“Inoiz ez da hain gutxi jakin elikadurari buruz, eta hainbeste hitz elikadurari buruz; horregatik, bio jatea, moda bat baino gehiago, beharizan bat da

Nola sortu zen Elena Corrales Nutrizioa eta Osasuna?

Ez zen nire planetan sartzen kontsultara dedikatzea, ni irakaskuntzaren mundutik baintorren, baina nire inguruko pertsona askoren kontsulta-eskariak behartu ninduen zentroa antolatzen.

Garai hartan, Elena Corrales Medikuntza Biologikoko zentroa jarri nuen martxan (geroago Elena Corrales Nutrizioa eta Osasuna), eta han mediku talde bat prestatu nahi nuen, kontsulten eskaera handi-handiari erantzuteko, eta ni irakaskuntzan aritu. Baina gertatu zen pazientek nik bakarrik artatzea nahi zutela, eta horrek atzera egitera behartu ninduen eta kontsultari modu eksklusiboan dedikatzen.

Beste profesional batzuegandik bereizi nauena da nik kontsulta ez dudala lan gisa bizi izan, baizik eta bokazio gisa, bizimodu gisa. Nire semearen gaixotasunaren esperientziak erakutsi zidan sufritzen duenaren, mina duenaren edo kontsultara etortzen den pertsonak espero duena ulertzeko beldurra duenaren lekuan jartzen jakitea: erantzunak, itxaropena, konfiantza, babesa, ziurtasunak.

Egunero, kontsultan, pazientearen gaixotasunaren zergatiari erantzuten saiatzen naiz, eta sendatzeko baliabideak ematen. Metodoa barneko ekosistema-oren oreka berrezartzea da, natura eta jasangarritasuna errespetatzen diren eremuetan egiten den bezala.

Pertsona bati esaten diodanean modu jakin batean jateak hobetu egin ditzakeela osteoporosia, buruko mina edo lumbagoa, adibide batzuk jartzearren, ez dut partekatzen ikasi dudanean zerbait bakarrik, baizik eta nire bizitzan zehar **nutrizionista gisa 20.000 kasu kliniko baino gehiago** ikusi ondoren egiaztatutako esperientzia.

Eta zer eginkizun dute elikagai ekologikoek tratamenduan?

Hasteko, esango genuke elikagaiek izen-abizenak dituztela, pertsonak bezala.

Elikagaien izena duten nutrienteak adierazten dute: karbohidratoak, proteinak, gantzak eta lehen hiru abizenak izango lirateke: naturalak, integralak eta ekologikoak, baina, gainera, elikagaiak berogariak, hozgarriak, uzkurgarriak, hedatzaileak eta abar izan daitezke.

Elikagai naturalak naturan sortzen direnak dira. Landan landatzen den, ukuluan hazten den eta eli-

kagaien industriaren eraldaketak jasaten ez dituen guztiaz ari gara. Ez dago laranja freskagarririk ematen duen zuhaitzik, eta baratzeetan ere ez dira zopak edo madalenak hazten.

Elikagai integralak osorik kontsumitzen dira, zati nobleak alferrik galdu gabe. Elikagai bat kontsumitzeko, elikagai-edukia ahalik eta gehien mantenduz, jangarriak ez diren zatiak bakarrik baztertuko ditugu, hala nola intxaurren azala edo kiwi baten azala. Ze realen azala kentzean, elementu nutritibo oso garrantzitsuak galtzen dira, hala nola ernamuina, bitaminak eta mineralak, zuntzaz gain. Horregatik, elikagai integralen nutrizio-edukia, eta bereziki mineralena, elikagai finduena baino askoz handiagoa da.

Beraz, elikagai integralak ezinbestekoak dira azidosia neutralizatzeko, edo, bestela esanda, eragin alkalinizatzailea dute. Esaten dudanaren adibide bat da arroz zuriak azidotu egiten duela eta bihi osoko arrozak alkalinizatu egiten duela.

Elikagai ekologikoak sintesi-produktu kimikorik ez dutenak dira, ez ekoizpenean, ez elaborazioan. Gure arbasoek mila eta bostehun belaunaldiz baino gehiagok jan dutenak dira.

Elikagai integralak ekologikoak direnean, mineralen duten aberastasunari bitamina kopurua gehitu behar diogu, kasu batzuetan, ongari kimikoekin findu eta landatutakoena baino %100 handiagoa dena. Bitaminen aberastasuna ezin handiagoa da bio elikagietan labore konbentzionaletan baino, eta gaur egun ezaguna da bitaminek herdoilaren aurkako ahalmena dutela. Horregatik diot elikagai naturalak, integralak eta ekologikoak kontsumitzea funtsezkoa dela osasuna mantentzeko eta berreskuratzeko.

Ohiko elikagaiak jateko eta bitamina eta mineral gehigarriak hartzeko aukeraren aurrean, leialak izan behar dugu Hipokratesen aforismoarekin: “Ez eman gorputzari bi ahoren truke, zure elikagaia zure botika izan dadila eta zure botika zure elikagaia”.

Orduan, bio elikagaiak jatea nahikoa al da tresna terapeutiko gisa?

Ez, inola ere ez. Bio jatea inoiz da.

Dieta terapeutiko bat diseinatzeko, ezinbestekoa da, elikagaiak aukeratzeaz gain, zer proportziotan hartu behar diren eta kontsumoaren maiztasuna kontuan hartzea. Ez da berdina arroza oilaskoarekin jatea edo oilaskoa arrozarekin, eta ez da gauza bera asteen kopatxo bat ardo hartzea edo eguerdian bi kopatxo ardo hartzea.

Osasuna lantzeko modu egokia da elikagai naturalak, integralak eta ekologikoak kontsumitzea, eta, horrela, gaixotasunik gabe helduarora iristea den pentsio-planik onena sortzen dugu.

Idea honetan sakonduz, gorputza izpirituen tenplua dela esaten denean, nik diot gorputza zu bizi zaren etxetxo dela. Pentsa ezazu, birrikak nikotinaz beteta badituzu, gibela kafeinaz beteta eta hesteak usteltzen ari diren gorputz beteta, hor ez dagoela inor bizirik!

Etxetxoaren adibidera itzuliz, azidosirik, oxidaziorik edo arteriosklerosirik ez duzunean, zoriontsu zaude. Goizean jaikitzen zara esanez: Jainkoa, zein ondo nagoen! Eta kirola egiteko, lan egiteko, janaria prestatzeko eta jendeari laguntzeko gogoia besterik ez duzu. Laburbilduz, gozatzea; eta bizitzaren zentzu sakona zoriontsu izatea denez, ezinbestekoa da osasuna iz.

Etorkizuna ekologikoa izango da?

Nik uste dut etorkizunak bio izan behar duela. Etorkizuna, zalantzarik gabe, oraina eta iragana baino hobea izango da, eta elikagaiak bio, denbora eta tokikoak izango dira, eta pertsona bakoitzarentzat egokiak izan beharko dute, sexuaren, adinaren, jardueraren motaren eta abarren arabera. Eta horrek ekarriko luke, benetan, nutrizioa eskoletan eta unibertsitateetan egotea, ez dezagun ahaztu gaur egun medikuntzako karreran ez dagoela nutrizio irakasgairik.

Zalantzarik gabe, gero eta jende gehiagok nahi du modu osasungarrian elikatu. Inoiz ez da hain gutxi jakin elikadurari buruz, eta hainbeste hitz egin da elikadurari buruz. Ongi jateko interes horren jatorria biztanleriaren osasun kaskarra da.

Horregatik, bio jatea, moda bat baino gehiago, premia bat da. ■

“Euro-hostoak bermatzen du produktu batek zigilu ekologikoa lortzeko beharrezko kontrol guztiak pasatu dituela”

Mikel Alcasena
CPAEN/NNPEKeko auditorea

Mikel Alcasena CPAEN/NNPEKeko auditorea da, eta 6 urte baino gehiago daramatza Nafarroako operadore ekologikoak bisitatzeko eta Europako araudi ekologikoa betetzen dela zaintzen (2018/848 (EB) Erregelamendua). Kontrol-teknikariak funtsezkoak dira ziurtagiri ekologikoa lortzeko; izan ere, horiek dira egunero ekoizpen ekologikoan ekoizten, elaboratzen, inportatzen eta merkaturatzen duten pertsona guztiak bisitatzeko dituztenak.

Santestebanera joan gara Mikelekin, kiwi ekologikoen finka bat bisitatzera. Ziurtapena lana nola egiten duen eta elikagaiak kontsumitzerakoan euro-hostoak ematen digun bermea azaltzen digu. “Ekoizpen ekologikoak ingurumena errespetatzen dela, animalien ongizate handia, biodibertsitatea errespetatzen dela eta lurzorua emankortasuna mantentzen dela ziurtatzen du”.

Noiz hasi zinen CPAEN/NNPEKen lanean?

Nekazaritza Ingeniaritza ikasi nuen eta sei urte daramatza CPAEN/NNPEKen auditore lanetan. Nire lana gatzatzen zait, egunero ikasten da zerbait industrian, nekazaritzan eta abeltzaintzan. Gainera, Nafarroa osoa zeharkatzea, laborantzarako eta industriarako eremuak bisitatzeko, polita eta esker onekoa da, gutxi gorabehera.

Zenbat pertsonak osatzen dute CPAEN/NNPEKeko auditore taldeak?

CPAEN/NNPEKeko kontrol-teknikarien taldean bost pertsona ari gara Nafarroako 800 operadore ekologiko baino gehiago kontrolatzen.

Zertan datza zuen eguneroko lana?

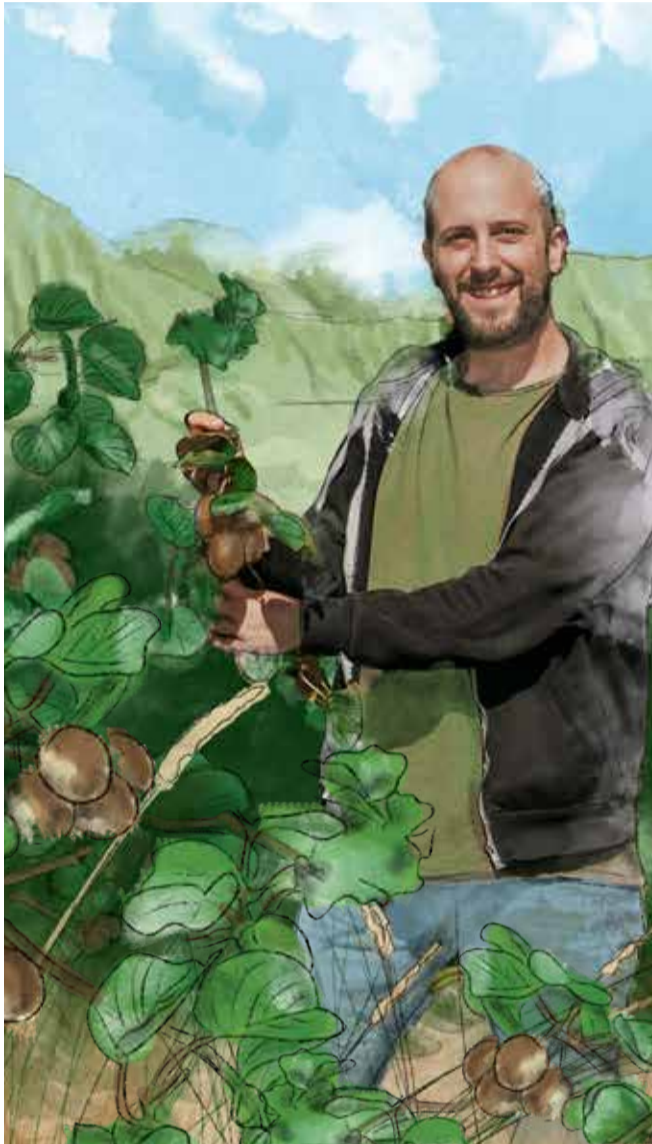
Auditore lana nekazaritza- edo abeltzaintza-jarduera ekoizpen ekologikoari buruzko Europako arauen arabera egiten dela kontrolatzen eta egiaztatzen datza. CPAEN/NNPEKk nekazaritza-produktuen elaborazioa, merkaturatzea edo inportazioa ere kontrolatzen du.

Aurrez aurreko kontrolak egiten dizkiegu operadore guztiei. Kontrol horietan, ekoizpen ekologikoan konprometitutako nekazaritza-lursail guztiak bisitatzeko eta biltegitzeko, produktuak eraldatzeko edo abeltzaintzako instalazioak kontrolatzen ditugu. Auditoria horiei esker, **biodibertsitatea** sustatzeko, **fauna osagarria** babesteko edo **animalien osasuna** indartzeko nekazaritza-praktika egokiak eta

baimenduak aplikatzen direla egiaztatzen dugu, eta, horretarako, animalien ongizate-maila altua dagoela ziurtatzen dugu.

Nola egiten dira kontrol horiek?

CPAEN/NNPEKetik gutxienez urtean behin kontrolatzen ditugu operadore guztiak, eta **ekologikoan inskribatutako lursailen %100 bisitatzeko dira**. Gainera, lagina hartzea tresna baliagarria da gure lanerako, baimenduta ez dauden jarduerak detektatzeko, eta ikusizko auditoria batzuetan ez da nahikoa izaten kontrola, produktuaren, laborearen edo aplikazio-daten izaeragatik. Kontrol ofizialak arautzen dituen araudiak berak ezartzen du laginak urtean gutxienez hainbatetan hartu behar direla.



Zer bermatzen du ziurtapen ekologikoak?

Ziurtapen ekologikoak bermatzen du produktuen ekoizpenak eta elaborazioak Europako araudia betetzen duela. Gainera, produktu ekologikoen banaketa eta inportazioa ere kontrolatzen da Europar Batasunetik kanpoko beste puntu batzuetatik. Ekoizpen ekologikoak ingurumena eta biodibertsitatea errespetatzen dela, animalien ongizate handia babesten dela eta lurzorua emankortasuna mantentzen dela ziurtatzen du.

Nola baloratzen da animalien ongizatea ekoizpen ekologikoan?

Abeltzaintza ekologikoko animalien ongizatearen bidez, abeltzaintza espezie bakoitzak bere prozesu

naturalak jarraitzen dituela, ingurune egoki baterako sarbidea duela eta animalien elikadura eta osasuna zaintzen direla bermatzen duten manei-sistemak inplementatzen dira, larreetarako eta askatasunez mugitzeko lekuetarako sarbidearekin.

Abeltzaintza ekologikoa lurrari lotuta dago, eta beharrezkoa da bazkatzeko moduko azalera izatea, animalia horiek ekologikoan ekoizteko.

“CPAEN/NNPEKetik gutxienez urtean behin kontrolatzen ditugu operadore guztiak, eta ekologikoan inskribatutako lursailen %100a bisitatzeko dira”.

Abeltzaintzaz gain, labore-aniztasun handia dago Nafarroan?

Nafarroa aniztasun lurraldea da. Bere orografiatik eta kokapen geografikoagatik, hainbat klima elkartzen diren lurraldea da, sektore ekologikoan ordezkaturata dauden nekazaritza-ekoizpen ugari sortzen dituzten aprobetxamenduen aniztasuna dakarrena.

Azalera gehiena larreek, zerealek, mahastiek edo oli-bondoek hartzen duten arren, badira beste labore batzuk ere, hala nola kiwia edota animalia-jatorriko produktuen elaborazioa, hala nola gazta, ezta edo esnea.

Nola identifikatzen da elikagai ekologiko bat?

Elikagai ekologikoak euro-hostoaren bidez ezagutzen dira. Oso erraz bereizten den zigilua da: izarrez osatutako hosto bat, fondo berde baten gainean. Euro-hostoak bermatzen du produktu hori ekoizpen ekologikoaren terminoen arabera egin edo ekoizti dela European, hau da, produktu batek zigilu ekologikoa lortzeko beharrezko kontrol guztiak pasatu dituela. Gainera, produktu horren gaineko kontrolak egiten dituen erakunde ziurtatzailea adierazi behar du. **CPAEN/NNPEK Europar Batasuneko Kontrol Agintaritza gisa identifikatzen duen kodea honako hau da: ES-ECO-025-NA.**

Etiketak, gainera, kontsumitzaileari adierazten dio produktua egiten erabili diren lehengaiak edo osagaiak nongoak diren (non landatu diren), “EBko nekazaritza”, “ez EBko nekazaritza” edo “EBko/ez EBko nekazaritza”.

Etorkizuna ekologikoa da?

Uste dut nekazariak, abeltzainak eta nekazaritzako elikagaien industriak gero eta argiago dutela ekoizpen ekologikoa dela etorkizuna, gero eta kontsumitzaile gehiagok eskatzen baitute. ■

EL FUTURO ES ECOLÓGICO
aurrera goaz!

ESKANear KANPAINAKO
BIDEO GUZTIAK IKUSTEKO:



Abeltzaintza ekoizpen EKOaren ekoizpenari buruzko oroigarria



Abeltzaintza ekologikoaren ekoizpena duten etxalde ekologikoen aukera dute EKOLOGIKOAK ez diren animaliak sartzeko, beren EKO artaldeak berritzeko edo handitzeko, baina zenbait baldintza eta muga betez. Horregatik, garrantzitsua da eta gogorarazten da **CPAEN/NNPEKri jakinarazi behar zaizkiola egin nahi diren EKO ez diren animalien sarrera guztiak, gauzatu aurretik.**

Epe laburrean/ertainean, CPAEN/NNPEKek jakinaraziko du badagoela sistema bat, animalia ekologikoen eskaintza eta eskuragarritasuna kontsultatu ahal izateko, estatu mailan, beste etxalde ekologiko batzuek erosi ahal izateko. Sistema hori hazi ekologikoen eskuragarritasuna nazio mailan kontsultatzeko dagoenaren antzekoa izango da. ■

Araudiaren errepeaso: 2018/848 (EB) Ekoizpen Ekologikoaren Erregelamendua



Operadore batek susmatzen badu bere edo beste operadore batengandik datorren EKO produktu batek ez duela erregelamendua betetzen edo ez dela bat etortzen, nola jokatu behar du?

1. Produktua identifikatu eta bereiziz.
2. Susmoa berretsi edo baztertu daitekeen egiaztatuz.
3. Ez merkaturatu produktua EKO gisa susmoa baztertu arte.
4. **CPAEN/NNPEK erakundeari informazioa emanaz**, susmoa baieztatzen denean edo zalantzak daudenean eta baztertu ezin denean.

Kasu horiek gerta daitezke, adibidez, operadore batek produktu baten analisis bere kabuz egiten duenean (autokontrola) eta hondakinak detektatzen dituenean. ■

Nafarroako VIII Azoka Ekologikoak etorkizuna ekologikoa dela erakutsi du

Nafarroako elikagai ekologikoen azokarik handiena jai- giroan igaro zen iraileko hirugarren asteburuan, Noingo Zentzumenen Parkean. CPAEN/NNPEKek oso positiboki baloratzen du sektore ekologikoaren hitzordu handia, eta milaka pertsona bertaratu ziren ekitaldira, Nafarroako elikagai ekologikoei balioa emanez, ekoizpen ekologikoko 30 postu baino gehiagorekin.



Produktu ekologikoa, tokikoa eta sasoiak izan da edizio honetako protagonista nagusia. Hain zuzen ere, asteburu osoan Noingo Zentzumenen Parkean elikagai ekologikoen azoka egon zen, eko-gune gastronomikoa, abeltzaintza erakusketa, musika eta animazioa, besteak beste. Milaka pertsona gerturatu ziren, bai erosketak egiteko eta postu ekologikoak bisitatzeko, Geltokik kudeatzen duen gune gastronomikoan elikagai ekologikoak dastatzeko, bai antolatutako tailerretan parte hartzeko ere.

Eguraldia txarra izan bazen ere, eta batez ere igandeko egunari eragin bazion ere, jendearen joan-etorria etengabea izan zen asteburu osoan zehar, hainbestearino non, ateak itxi aurretik, postu asko bere elikagaiak agortuta edo agortzetik gertu baitzeuden. Parte hartzaileek zein antolatzaileek azokaren arrakasta nabarmendu dute, aurten zapore ona utzi baitu eta datozen edizioetan lanari ekiteko balio duelako, CPAEN/NNPEKeko lehendakari M^a José Arrondok adierazi duenez.

Azoka garrantzitsua da, ekoizten dena bertatik bertara erakutsi ahal izatea eskatzen due-

lako, baina baita nork eta nola ekoizten duen ere. Alderdi horiek oso garrantzitsuak dira nekazaritza ekologikoaz, jasangarritasunaz eta elikagai ekologikoen sustapenez hitz egiten denean. Hirugarren urtez Noingo Zentzumenen Parkean egiten den ekitaldi kontsolidatua da Nafarroako Azoka Ekologikoa, tokiko ekoizpen ekologikoa sustatzeko eta elkartzeko gune gisa. Sektore ekologikoaren ahalegina da, eta salmenta zuzenaren alde egiten du, ekoizleen eta herritarren arteko topaketaren alde.

Ostiral arratsaldean, bisita gidatu bat egin zen alderdi politikoekin, eta postu ekologikoak bisitatu ziren CPAEN/NNPEKko kontseiluarekin. Jose M^a Aierdi kontseilariaren eta Sebastian Marco Noingo alkatearen presentzia nabarmendu zen, Noingo Udaleko beste ordezkari batzuekin batera, eta EH Bildu, PSN eta Contigo Zurekin alderdietako ordezkarien presentzia ere egon zen. CPAEN/NNPEKeko lehendakari M^a José Arrondok, gainera, eskerrak eman dizkie azokara hurbildu diren pertsona guztiei, bai kontsumitzaileei, baita enpresa eta ekoizleei ere.

Bestalde, jarduera eta tailer guztiek bete ziren, eta ehunka pertsonak parte hartu zuten sendabelarren tailerretan, saskigintza tailerretan edo ekoizletik ahora dastaketetan. Azpimarratzekoa da, halaber, TxikiEkoGunea, asteburu osoan zehar txikiaren topagunea izan dena puzgarriekin, haurrentzako zirkuarekin eta abarrekin.

2024an, Nafarroako IX. Azoka Ekologikoa irailaren 13, 14 eta 15ean egingo da. ■

Ecológicos Arandarekin EKOpiana

Urriari Ecológicos Arandaren olibadia bisitatu genuen EKOpian batean, Faltzesen. EKOpianetan parte hartu nahi baduzu eta bisita gidatuak antolatu, jar zaitez harremanetan CPAEN/NNPEKekin.



Jesus Arandaren eskutik olibadiaren ekosistema ezagutu genuen: nola landatzen den, bertan bizi diren animaliak, landareak eta olio ekologikoa nola ekoizten den. 2010. urtean, ama lurra zaintzeko filosofiari jarraiki, Jesus Aranda eta bere familia olibadi ekologiko bat lantzeko proiektuan sartu ziren. Faltzesko Los Royales udalerriari dago, 18 hektareako zabalerarekin, eta arroniz eta arbequina bariatateko 3800 olibondo inguruk osatzen dute.

25 lagunek Ecológicos Arandaren olibadian bisita gidatuaz gozatu ahal izan zuten joan den urriaren lean. Ondoren, Ornitolan enpresako Gabriel Berasategui gidariarekin, Faltzesko hezegune eta bisoi-lurraldean ibilaldi laburra egin zen, inguru atsegina eta ingurumenarekiko interes handikoa. Eguna amaitzeko, eta goiz berotsu baten ondoren, jaki ekologikoekin egindako bazkariak gozatzeko aukera izan genuen Blanca Guemberen eskutik. ■

CPAEN/NNPEKk operadoreen argazkiak dituen urteko egutegia argitaratu du

CPAEN/NNPEKk 2024ko egutegi ekologikoa argitaratu du, operadoreei egindako argazki profesionalekin. Kontsumitzaileei zuzenduta, tokiko fruta eta barazkien kontsumoari buruzko informazioa erakusten da hilero, bertako, tokiko eta sasoiako produktu ekologikoen kontsumoa sustatzeko.

Hilabete bakoitzean, elikadurarekin, ingurumenarekin, naturarekin eta ekologiarekin lotutako mundu egunak daude adierazita. CPAEN/NNPEKek antolatzen dituen azoka eta ekitaldi finko nagusien egutegia ere erakusten da, hala nola EKOTopaketa eta EKOMerkatua. Gainera, azken orrialdeek ekoizpen ekologikoaren onurak erakusten dituzte, baita etiketa batean elikagai ekologiko nola identifikatu ere. ■



Errezeta-liburu ekologikoa, Burlatako LHIIrekin lankidetzan

Maiatzeko lau ostiraletan, Burlatako Ostalaritza LHIIk menu osasungarriak eta jasangarriak eskaini zituen bere jantokian, Nafarroako elikagai ekologikoekin egindako dastatze-menuak, CPAEN/NNPEKekin lankidetzan.



Orain, errezeta-liburu bat argitaratu da 20 errezetekin: dilista tartar bat, erremolatxa tallarinak edo patata hartitua duen bolognar pastel bat, besteak beste. Lau dastaketa menu dira, eta menu bakoitzak aperitibo bat, bi sarrera, lehen plater bat eta bigarren plater bat ditu. Errezetak iraunkortasun-irizpideekin diseinatuta daude; hau da, Nafarroako elikagai ekologikoak eta sasoi elikagaien erabilera baloratu eta lehenetsi da, haragiaren kontsumoa murriztu da eta plastikoen erabilera eta lehengaiaren aprobetxamendua murriztu dira.

Elikadura Burujabetza Burlata LHIIren proiektua da, zentroan elikadura osasungarria eta jasangarria eskaintzeko kezkatik sortua. Burlata LHIIren eta CPAEN/NNPEKekin arteko lankidetzan CPAEN/NNPEKk eta Nafarroako Gobernu Landa Garapenerako Departamentuak errestaurazio kolektiboan tokiko produktu ekologikoen kontsumoa sustatzeko duten hitzarmenaren ekintza baten barruan kokatzen da. Elikagai ekologiko gehienak Ekoalden erosi dira, Nafarroako ekoizle ekologikoen irabazi asmorik gabeko elkarteak. ■

NAFARROAKO ELIKAGAI EKOLOGIKOekin EGINDAKO ERREZETAK HEMEN DESKARGA DITZAKEZU:



Ezagutu CPAEN/NNPEKeko operadoreen berriak



Zure proiektu ekologikoari buruzko berriak dituzu?

Bidali xehetasunak prensa@cpaen.org helbidera eta gure webgunean eta buletinean partekatuko ditugu.

Ekoaldek 13.000 menu baino gehiagotan du eragina



Batzar Nagusian, Ekoaldek 1.256.000 euroko aurrekontua onartu du, 2022koa baino %52 handiagoa. Elikagai ekologikoak biltzeko zentroak errestaurazio kolektiboaren izaera estrategikoa nabarmendu du; izan ere, 2022an salmentak 427.000 eurotik 760.000 eurora igo dira 2023ko ekitaldian.

Aipatutako 13.000 menuak Nafarroako Unibertsitate Ospitalekoak dira, 45 ikastetxe, 2 zentro soziosanitario eta 3 baserri eskoletakoak. Ekoalde irabazi-asmorik gabeko elkarrekin da, eta Nafarroako 65 ekoizle eta elaboratzaile ekologiko biltzen ditu. Prentsa-ohar baten bidez zabaldu duten bezala, merkaturatzeko bide labur berriak sustatzea eta sortzea da beren jardueraren ardatza, eta gaur egun, errestaurazio kolektiboaren kanalak du pisu nagusia, produktu ekologikoen salmentaren %70 inguru baita. Noainen du egoitza elkarrekin, eta Nafarroan elikagai ekologikoak banatzeko logistika-zentroa da.

Ekoalderen 2023. urterako aurrekontuak %50eko igoera dakar aurreko ekitaldiko aurrekontuarekiko. Elkarrekin batzarrak azpimarratu zuen balantzea "oso positiboa" dela. Gainera, prentsa-oharrak jasotzen duenez, batzarrean elkarrekin "etorkizuneko ereduari" buruzko eztabaida estrategikoari eman zitzaion lehentasuna, eta "5 urterako plan estrategiko bat egiteko prozesu parte-hartzaileari" hasiera eman zitzaion. Prozesu horrekin batera, funtsezko hiru erronka izango ditu: elkarrekin barruan sektore ekologikoa antolatzeko plan bat, digitalizazio-plan bat eta bideragarritasun-plan bat, proiektuak ekonomikoki sostengatuko duena. ■

Bi gaztandegi ekologiko berri



Aurten bi gaztandegi ekologiko berri ireki dituzte Nafarroan.

Alde batetik, Erronkariko Tetxe gaztandegian Aitor Garmendia bere artaldeko latxa mutur beltza ardi esnearekin gazta egiten hasi da. Salmenta zuzena egiten du, hiru ontzeko artzain-gazta.

Gartzainen, Amaia Iturriria ere hasi berri da bere Uhaldeko gazta merkaturatzen, latxa ardi esnearekin egindako gazta ekologikoa. Gainera, zaldikoaren zein txahalaren haragi ekologikoaren salmenta zuzena egiten dute. Haraneko komunaletan eta bertako soroetan bazkatzen dute, ingurunea zainduz eta erabilera ekologikoa eginez. ■

Zunbeltz Nekazaritza Test Guneak urtebete bete du



Duela gutxi ate irekien jardunaldi bat egin da Zunbeltz Nekazaritza Test Gunean, inauguratu eta urtebetera egindako aurrerapenak erakusteko. Berrogei pertsona baino gehiago hurbildu ziren finka bisitatzera, Nafarroako Gobernu eta beste erakunde batzuetako ordezkarien eta pertsona interesdunen artean.

Jardunaldian zehar bisita bat egin zen finkara, elkarteko talde teknikoak eta testerrak gidatuta. Urte garrantzitsua izan da hau Zunbeltzentzat, Nafarroako lehen Nekazaritza Test Gunearentzat, ekoizpen ekologikora bideratua. Finkaren egokitzapenean egindako aurrerapenak erakutsi ziren: 1.253 metroko itxiturak egin dira, finkaren 9.469 m²-ko sastrakak kendu dira, finkaren zati handi bateko horma lehorrak konpondu da, eta abian jartzen ari diren abeltzaintzako proiektuak garatzeko behar den abeltzaintzako materialarekin hornitzen ari da finka, eta, aldi berean, abeltzaintzako proiektuetarako lizentziak lortzeko beharrezko kudeaketan jarraipena egin da.

Une honetan, Zunbeltzeko Finkan behi-, ardi-, ahuntz- eta zaldi-aziendaren proiektuak garatzeko lizentzia dago. Gainera, txerriak eta hegaziak sartzeko baimenak kudeatzen ari dira, azken horiek beste leku batzuetan, Zufian eta Iturgoyenen (Gesalazen). ■

Ziklo aldaketa Borda Egillorren



Irurozkin, Mariana Cunchillos, Franco Malucelli eta Haritz Migueliz abeltzaintzari agur esan diote, 20 urtez abeltzaintza estentsiboan eta ekologikoan ibili ondoren, zaldi eta behiekin.

Datozen hilabeteetan, beren bizi-filosofiari jarraitzen saiatuko dira, baina nekazaritzan soilik zentratuz. "Natura errespetatzeaz gain, beste ekarpen batzuk egiteko gai izaten saiatuko gara: Laboreen txandakatzeak, laboreen aniztasuna, abeltzain ekologikoentzat elikadura, giza kontsumorako lekaleak, tokiko okinentzako zereal okingarriak eta abar", aipatu dute haien sareari bidalitako ohar batean. Zorte on bide berrian!

1995ean, nekazaritza ekologikoaren aldeko apustua egitea erabaki zuten, eta lurra CPAEN/NNPEK erroldan inskribatu zituzten. 2005ean beste urrats bat eman zuten, abeltzaintza beren lurrekin lotuz eta Borda Egillorren ekoizten dituzten belar eta bazkak elikatuz. Oso esperientzia aberasgarria izan dute urte hauetan guztietan, eta lurrarekiko eta animaliekiko filosofia eta zaintza hurbildu dituzte, bai eta lursailaren erabilera ere, bisitak, ibilaldiak eta hitzaldiak eginez Egillor Bordako belardietan. ■

Amimetek baratze ekologikoa jarri du abian Tuteran



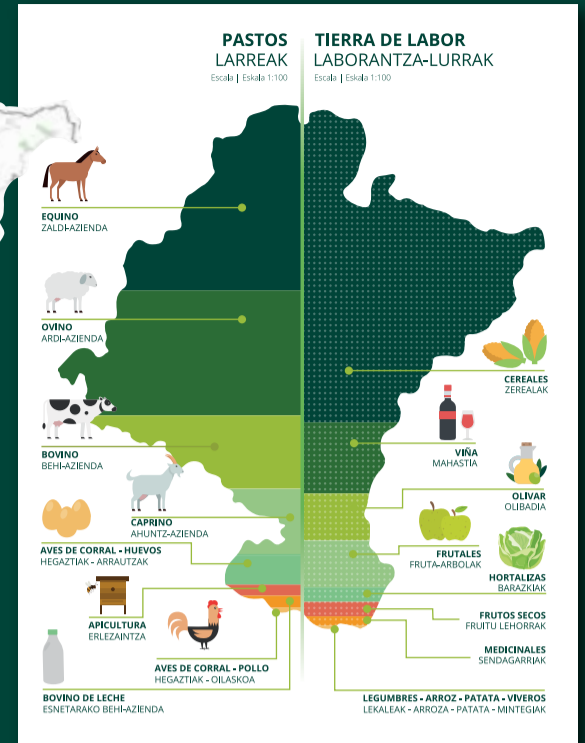
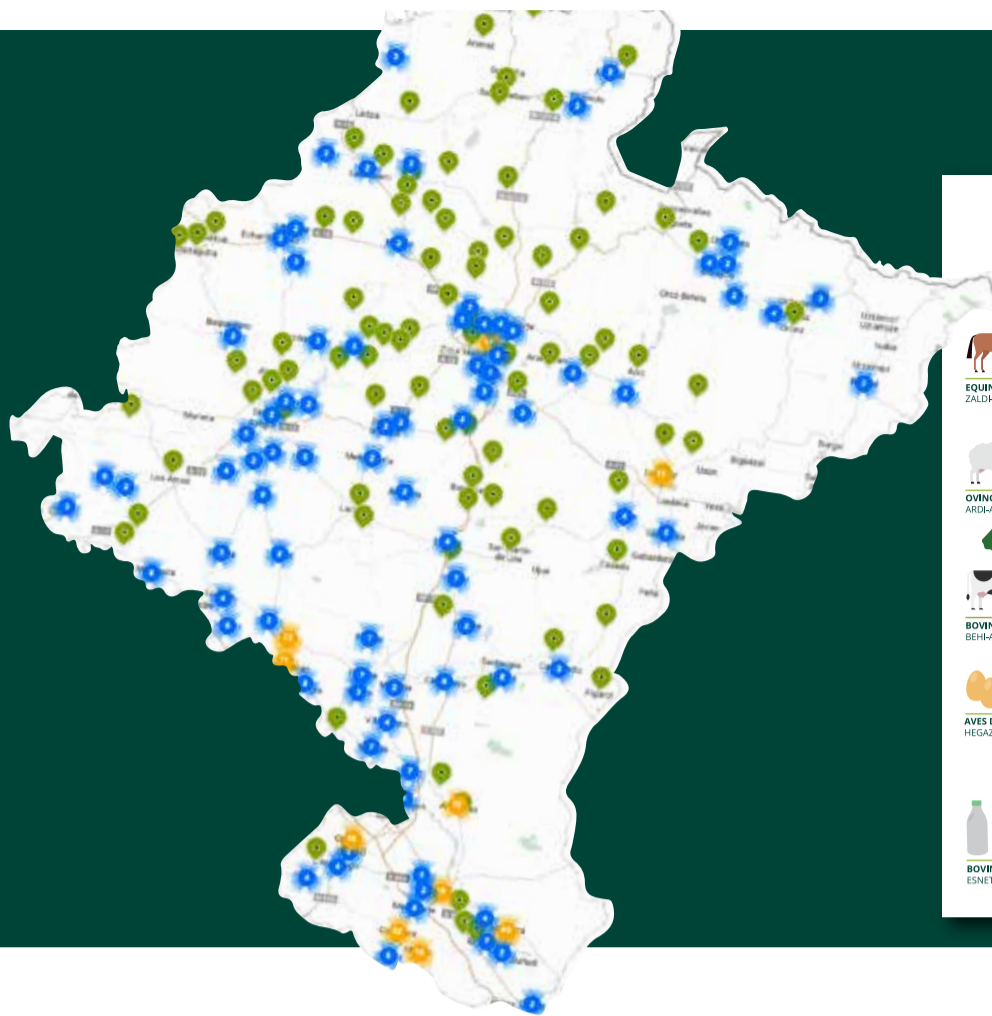
Amimet Erriberako desgaitasuna duten pertsonen elkarrekin alta eman du CPAEN/NNPEKen, Traslapuente zentro okupazionalan baratze ekologiko bat hasteko.

Proiektuak labore ekologikoak txertatzen ditu, desgaitasunen bat duten pertsonentzako terapia gisa, eta eremu bakar bat eskaintzen die, beren integrazioa eta parte-hartze soziala modu pertsonalizatuan lantzeko, besteak beste, autonomiaren, autoestimua- ren, enplegarritasunaren edo gaitasun pertsonalen bidez. Zentro okupazionalaren eredu berritzailea da, sasoiko eta hurbileko barazkien labore ekologikoak jarduera nagusizat eta gaitasun pertsonalak hobetzeko bide gisa planteatzen dituen.

Amimeteke Traslapuente zentro okupazionala Tuterako Las Norias bidean dago, eta hainbat mikrolursailen banatuta dago, pertsona bakoitzak labore desberdinak ezagutu eta landu ahal izan ditzan. Ekimen horren bidez, gainera, natura-inguruneari balioa eman nahi zaio, Tuteran eta bertako nekazaritza elikaduraren sustraira itzuliz, eta jardunbide egokiak sustatu nahi dira, hala nola kontsumo arduratsua eta elikadura-ohitura onak. ■

Nafarroa, lurralde ekologikoa

800 operadore
ziurtatuak!
cpaen.org bilatzailea
erabili eta haiekin
harremanetan jarri.



ekoplanes

CONOCE TU ENTORNO ECO
EZAGUTU ZURE EKO-INGURUA

Ekoplanen parte izan nahi duzu?

Idatzi cpaen@cpaen.org helbidera.



Urte berri on!

