

Zer dira elikagai ekologikoak?

Nekazal ekoizpena modu ekologikoan egiten den lursailetan ekoiztutako elikagaiak dira. Elikagai freskoak zein transformatuak izan daitezke, landare zein animalia jatorrikoak. Mintegiko landare eta haziek ere kategoria hau izan dezakete.



Zergatik ekologikoak?

Ekologiko, biologiko edo organiko aipamenekin, edota eko/bio aurrizkiekin merkaturatzeko baimen ofiziala lortu duten elikagaiak direlako. Elikadura arloan, aipamen hauek babestuta daude. Ekoizteko, transformatzeko edota merkaturatzeko prozesuan baldintza tekniko zehatz batzuk bete dituzten elikagaietan baino ezin dira erabili. Baldintza hauek Europar Batasun osorako ezarrita dagoen araubidean eta kontrol sistema ofizialean ezarrita daude.

Zertan datza nekazal ekoizpen ekologikoak?

Ekologikoa, eko-logikoa den nekazaritza da. Mundu mailan nekazari gehien batzen duen nekazaritza eredua da eta azken urteetan gizartearen onespén handiena lortzen ari dena.

Ekoizpen eredu ekologikoak azken mendean garatutako nekazaritza eredu industrialari irtenbide bat eskaintzen dio. Input edo insumo artifizialekin oinarritutako eredua alde batera utzi eta bestelako printzipioak kontuan hartzen ditu: osasuna, ekologia, arreta eta berdintasuna. Helburuak ere bestelakoak ditu, besteak beste: kalitate handiko elikagai osasuntsuak ekoiztea, lurra emankor mantentzea, ingurumena zaintzea eta animalien ongizatea eta duintasuna bermatzea.

Zergatik dira elikagai ekologikoak onak?

Ekoizten diren tokian, ingurumena hobetzen da.

Landaketa ekologikoaren bideragarritasuna guztiz lotuta dago inguruko baliabide naturalen kalitatearekin. Ezinbestekoa da biodibertsitatea mantentzea, luraren materia organikoa gehitzea, higidura prozesuak saihestea, landaketak txandakatzea, metal astunen eta fitosanitarioen hondakinen pilaketak saihestea, herbizidei uko egitea, nitrogeno pilaketak saihestea, eta abar luze bat.

Arreta eta osasun printzipioak dira nagusi.

Ezezagunak eta potentzialki arriskutsuak izan daitezkeen baliabide, lehengai eta prozesuak baztertzen dira, adibidez: ekologikoan erabiltzen diren haziak ez dira transgenikoak (GEO) landaketetan erabiltzen diren pestizida, eta ongariak, edota elikagaietako aditibo edo gehigarri gehienak debekatuta daude eta soilik zerrendatuta daudenak erabili daitezke; landareen prozesuei dagokionez, irradiazio ionizatuak bezalako prozesuak debekatzen dira.

Garbi daude.

Baina ez soilik itxura aldetik, hondakinen pilaketa elikagai ekologikoetan ez da hain gertagarria, sintesi kimikoko artifizio gehienei uko egiten zaielako, herbizida, pestizida eta ongariak kasu, eta salbuespen kasu puntualetan, kobreak erabilera kasu, landaketa, gaixotasun eta kopuru jakin batzuetara mugatzen da.

Ekoizpen ekologikoaren irizpide orokor gisa, uste da ezinezkoa dela elikagai osasuntsuak lortzea, osasuntsuak ez diren lur eta inguruneetan.

Gure planeta zaintzen dute.

Nekazaritza ekologikoak gaur egun eskura dagoen eredu praktikoa onena eskaintzen du nekazaritzan berotegi efektuko gasen emisioak murrizteko.

Elikagarriagoak dira.

Ikerketa berriek elikagai ekologikoen eta ez-ekologikoen arteko nutrizio-desberdintasun esanguratsuak jasotzen dituzte.

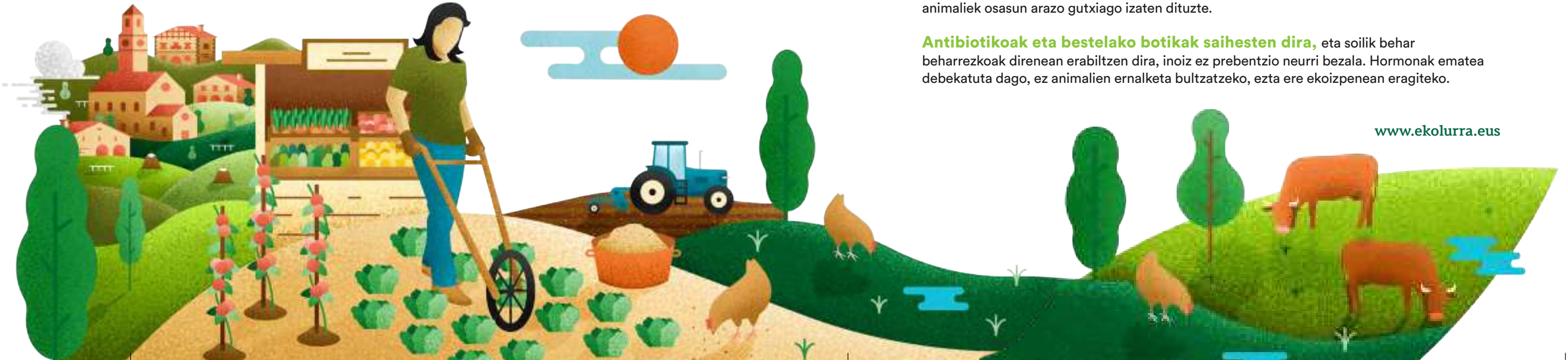
Benetan tokiko elikagaiak dira.

Elikagaiak tokikotzat jotzeko, garrantzitsua da jakitea non, baina baita nola ekoizten diren ere. Ekoizpen ekologikoa, inguruko ekosistemak ematen duenaz baliatzen da, landarea errotzeko erabiltzen duen lurraz elikatzen da, eta abeltzaintzaren kasuan, belar jaleak inguruko lurrek eta larreek ematen duten bazkaz elikatzen dira, eta belarjaleak ez direnak, neurri batean, inguruan ekoiztutako elikagaiez.

Konfiantzazko elikagaiak dira.

Alde batetik, kasu gehienetan elikagaiaren titularrak egunero dago ekoizpen unitatean buru belarri lanean; bestetik, elikagai ekologikoak ekoizten dituzten etxalde eta enpresa ekologiko guztiak urtean behin ikuskatzen dira, eta produktuak erabat trazagarriak dira. Europar Batasunak ezarritako araubidea betetzen dela bermatzeko erakunde ofizial baten jarraipena izan behar da eta hemen ardura hori Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseiluak du, eta produktuetan agertzen den bere kode ofizialak adierazten du, ES-ECO-026-VAS.

Ofizialtasunak seriotasun handia ematen dio prozesuari, hala, modu konbentzionallean maneiatu den unitatean, ekologiko kalifikazioa lortu aurretik, 1 eta 3 urte tarteko egokitze epe bat pasa behar da.



www.ekolurra.eus

Eredua ekologikoa izatearen garrantzia abeltzaintzan

Ez dago animalien ongizate maila altuagoa duen abeltzaintza sistemarik.

Honi esker animaliak denbora gehiagor bizi dira, ekoizpen aldia, orokorrean, beste abeltzaintza ereduetan baino luzeagoa delako. Animaliak aire zabalean egoteko aukera dute, batez ere larreetan, ez dira lotzen eta soilik eguraldi txarra denean gelditzen dira atera gabe; kumeak amaren esnearekin hazten dira, oiloetan gutxieneko gau orduak errespetatzen dira; mutilazio, zikiratze eta bestelako maneioak mugatuta daude; gehienezko animalia dentsitateak ezarrita daude; eta bestelako baldintza zerrenda luzea.

Karbono azterna txikiagoa duen ekoizpen sistema da.

Lurrari lotutako abeltzaintza delako, animalien elikadurarako bertako lehengaiak kontsumitzen dira eta kanpotik ekarritako zereal eta proteaginosak kopuruak mugatuta daude. Belarjaleen kasuan elikadura larreetan eta bertan ekoiztutako bazka elikagaiekin oinarritzen da eta horrela gizakiok erabili ezin dugun bazka aprobetxatzen dute.

Simaurra ondo erabiltza, hondakina izatetik aberastasun iturri izatera pasatzen da.

Lurra animaliek ekoizten duten simaur berarekin ongarriztatzen da, eta horrela birsortzen da.

Lursailak pestizida, herbizida eta ongari kimikorik gabe kudeatzen dira.

Immunitate-sistema naturala sustatzen da, produktibitatearen aurretik, ondorioz animaliek osasun arazo gutxiago izaten dituzte.

Antibiotikoak eta bestelako botikak saihesten dira, eta soilik behar beharrezkoak direnean erabiltzen dira, inoiz ez prebentzio neurri bezala. Hormonak ematea debekatuta dago, ez animalien ernalketa bultzatzeko, ezta ere ekoizpenean eragiteko.

¡Todo mejora con la alimentación ecológica!



Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseilua
Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi

Babeslea / Financiado por:
EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
FEADER

Zergatik dira onak ekoizpen ekologikotik datozen arrautzak?



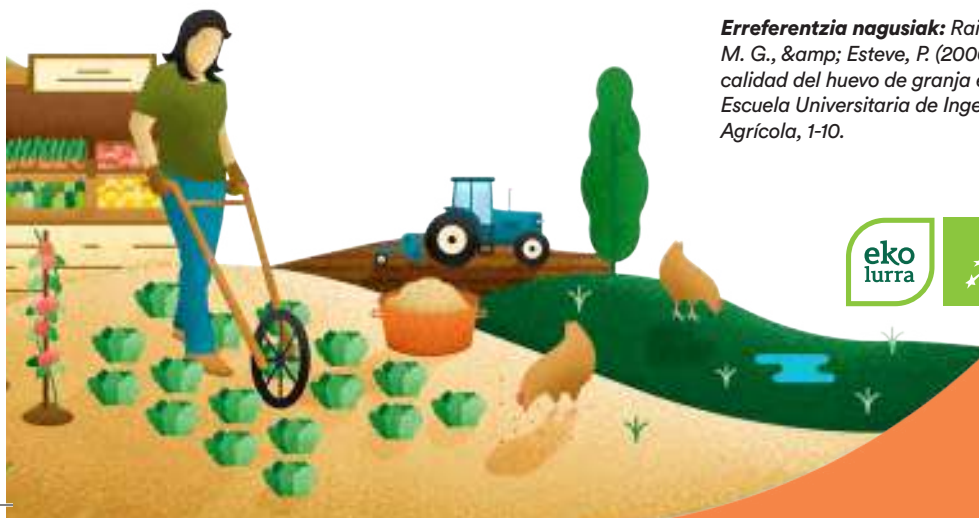
Abeltzaintza eredu ekologikoak ingurumenean, zein animalien ongizatean dituen onurak ezagunak dira, eta gainera hegaztien hazkuntza ekologikoan hauek gehitzen dira.

- » **Ekoizpen ekologikoan animalia bakoitzeko espazioa handiagoa da**, bai barruan zein kanpoan.
- » Oiloen **berrezko jokabide naturalak** sustatzen dira, hala, aire librean hazten uzten zaie, belarrez estalitako lursailak eskaintzen zaizkie eta beren ingurunean beharrezko elementuak egotea ziurtatzen da; zuhaixkak eta aterpeak.
- » **Oilo taldeen tamaina mugatuta dago**. Hegazti gutxiago izateak hegaztien estres maila baxuagoa izatea bermatzen du eta hauen zaintza handiagoa.
- » **Oiloen elikadura lehengai ekologikoak dira**, hau da, transgeniko, pestizida zein bestelako produktu kimikorik erabili gabeko ekoizpenak. Gainera, gutxieneko bat inguruan ekoiztua izan behar da.
- » Oiloei **gutxienez 8 ordutako loaldia edo atsedena** ziurtatzen zaie.

Lortzen diren arrautzak ere onak dira:

- » **Arrautza orokorrean elikagai osasuntsua eta mantenugaietan oso osatua da**. Mantenugai ezberdin asko ditu eta gure gorputzak erraz erabiltzen ditu arrautzak eskaintako gai horiek.
- » **Arrautza ekologikoak merkatuan dauden jatorrenak dira**. Arrautzen markatze-kodeak ekoizpen-sistemaren berri ematen duen lehen zenbaki bat du. Zenbaki honek Otik 3ra bitarteko eskala du eta kaiolako hazkuntzan amaitzen da. Ekoizpen ekologikoari 0 zenbakia aitortzen zaio, eta honekin merkatuan eskuragarri dagoen arrautzarik naturalena edo autentikoena dela aitortzen da.
- » Hainbat azterketetan neurtu da hegazti-hazkuntza intentsiboan ekoiztutako arrautzen aire-ganbera jatorri ekologikoena baino nabarmen handiagoa dela. Horrek adierazten du **arrautza ekologikoak hobeto eratzen direla eta hala oskoleko iragazkortasun maila txikiagoa dela**, ondorioz, **kanpoko aire gutxiago sartzen da arrautzetan eta freskotasun handiagoa mantentzen dute**.
- » Estatistikoki desberdintasun esanguratsuak ez badira ere, **arrautza ekologikoek proteina maila altuagoak dituzte**.
- » **Arrautza gorringoaren kolorea naturala da**. Animalien elikaduran ez dira kolorante sintetikoak erabiltzen.

Erreferentzia nagusiak: Raigón, M. D., Martínez, M. G., & Esteve, P. (2006). Valoración de la calidad del huevo de granja ecológica e intensiva. Escuela Universitaria de Ingeniería Técnica Agrícola, 1-10.



Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseilua
Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi

Babeslea / Financiado por:



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



FEADER

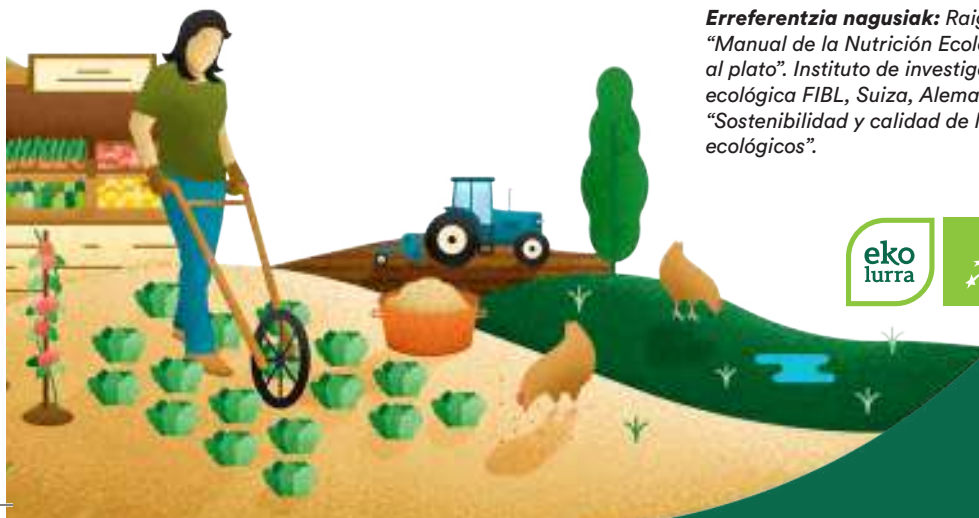
Zergatik dira onak ekoizpen ekologikotik datozen barazkiak?



Nekazaritza eredu ekologikoak ingurumenean dituen onurak ezagunak dira, eta onura hauek lortutako ekoizpenetan ere islatzen dira.

- » **Kalitatezko barazki uztak jasotzen dira**, lur emankor eta osasuntsuetan ekoizten direlako. Ahalik eta elikagai gehien lortzeko asmoz, landareak lurrian sakontzen ditu sustraiak, honi esker kalitatezko barazki uztak lortzen dira eta aldi berean lurriaren emankortasuna bermatzen da etorkizunerako. Hau bestelako ortugintza ereduetan ez da oso ohikoa, azken hamarkadetan asko zabaldu direlako lur antzuetan egiten diren ekoizpen konbentzionalak, non lurrik gabe, edota lurra euskarri hutsa izanda landareak artifizialki elikatzen diren, ura eta abonua nahastuz eta modu kontrolatu eta automatizatuan landareak elikatuz.
 - » Baratzezaintza ekologikoan nagusitzen den irizpidea hau da: **ingurune bizi eta osasuntsuetan landatutako barazkiak naturaz osasuntsuak dira**.
 - » **Tokikoak direnean sasoikoak izaten dira**. Ortugintza ekologikoa aire librean zein negutegietan egiten da, baina negutegiak oinarritzko babes estaldurak baino ez dira izaten eta beraien helburua udaberriko klima ezbeharrei aurre egitea izaten da. Sasoitik kanpo ekoizteko beharrezkoa da laboreak behartzea kalefazio, argiztapen eta ongarriztatze sistema automatizatuen bidez, eta hau jasangarritasunaren ikuspegitik ez da oso logikoa, eta ekonomikoki lurrik gabeko sistema intentsiboetan baino ez da justifikatzen.
- Ortugile ekologikoak tokiko elikadura sistemari ekarpen handia egiten dio**, sasoiko barazki sorta handia eskaintzen duelako urte guztian zehar.
- » **Dibertsitate handiagoa eskaintzen dute**. Ortugintza ekologikoan ezinbestekoa da landatutako bio dibertsitatea handia izatea: gaixotasun eta izurriteei aurre egiteko; lurra emankor mantentzeko, barietate egokiak bilatu eta kontserbatzeko, eta abar.
 - » **Elikagarriagoak dira**. Azterketa desberdinek ondorioztatu dute nutrizio interes handiagoa dutela, mineral kontzentrazio handiagoa, bitamina, olio esentzial eta antioxidatzaile gehiago. Hauek denak ekoizpen moduaren ondorio zuzenak dira, ondo egokitutako barietateak erabiltzean, landareari hazteko behar duen denbora ematen zaio eta horrela ez du ehunetan ura pilatuko, kontserbazio hobea izango du eta onak diren bestelako substantziak pilatuko ditu.

Erreferentzia nagusiak: Raigón, M. D. (2020) "Manual de la Nutrición Ecológica: De la molécula al plato". Instituto de investigación en agricultura ecológica FIBL, Suiza, Alemania, Austria (2016) "Sostenibilidad y calidad de los alimentos ecológicos".



Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseilua
Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi

Babeslea / Financiado por:



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



FEADER

Zergatik dira onak ekoizpen ekologikotik datozen esnekiak?



Abeltzaintza eredu ekologikoak ingurumenean, zein animalien ongizatean dituen onurak ezagunak dira, eta onura hauek lortutako ekoizpenetan ere islatzen dira.

- » Kalitatezko elikaduraren eta animalien estres maila baxuari esker, **esnearen osaera ezberdina da.**
- » **Animalien esne ekoizpen maila jasangarria da ekoizpen ekologikoan.** Ekologikoetan batz besteko animalia bakoitzeko ekoizpena 16 litro/egunean da, konbentzionaletan aldiz, 35-40 litro/egunean. Ondorioz, **animalien biziraupena esne ekoizpen ekologikoan hiru aldiz handiagoa da;** ekoizpen ekologikoan animalia helduek 9-10 esnealdi egiten dituzte, aldiz konbentzionaletan, batz bestekoa ez da 3 esnealdietara iristen.
- » Esnea gizakion kaltzio iturri nagusia izateaz gain gantz iturri ere bada. Gantz horien artean osasunerako onuragarriak diren hainbat gantz azido ditu, besteak beste; azido butirikoa, omega-3 gantz azidoak eta linoleikoaren gantz azido konjugatuak. Azken hauek hainbat propietate dituzte; anti-kantzerigenoa, anti-diabetikoa, anti-adipogenikoa, anti-aterogenikoa, immunitate sistema indartzen dute eta hezurren mineralizazioa aktibatzen. Omega-3 gantz azidoen iturri naturala olioia eta arraiaren gantza dira, linoleikoaren gantz azido konjugatuena ordea, hausnarkarietatik eratorritako elikagaiak, bereziki esnearen gantza. Azterketa ezberdinek frogatu dute esne **ekologikoak omega-3 eta Linoleikoaren gantz azido konjugatu eduki handiagoa duela** (%115 gehiago), ekoizpen konbentzionaletan ekoiztutako esneak baino.

Erreferentzia nagusiak: Villar Bonet, A. eta Salcedo Diaz, G. (2011). Centro de investigación y formación agraria de cantabria (CIFA). Recomendaciones para la mejora de la calidad de leche ecológica.



Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseilua
Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi

Babeslea / Financiado por:



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



FEADER

Zergatik da ona ekoizpen ekologikotik datorren haragia?



Abeltzaintza eredu ekologikoak ingurumenean, zein animalien ongizatean dituen onurak ezagunak dira, eta onura hauek lortutako ekoizpenetan ere islatzen dira.

- » Ekologikoa aukeratzea, erosten duzun haragia **larreetan hazitako abereetatik datorrela ziurtatzeko modu erraza da.**
- » Bazka eta larratze sisteman oinarritua izanik, haragia gantz azido asegabeetan (saturatu gabeak) aberatsagoa da, eta hauek **osasunarentzat gomendagarriagoak dira.**
- » **Gantzak oxidazio gutxiago izaten dute.**
- » Antibiotiko edota bestelako **botiken aztarnekin kutsatzeko arrisku gutxiago dago.** Albaitaritzako sendagaiak soilik ezinbestekoak direnean erabiltzen dira, segurtasun epeak bikoizten dira, eta gehienezko tratamendu kopuru bat ezarrita dago.
- » **Kolore biziagoa.** Animalien kalitatezko elikadurari esker, antioxidatzaile eta bitamina ugari ditu, eta horrek haragiaren kolorean eragiten du.
- » **Kalitatezko proteina-iturria da, gure lurraldearen ekoizpen-ezaugarrietara ezin hobeto egokitzen dena,** eta, horregatik, neurri handi batean, haragi-sektoreari oro har egozten zaizkion ingurumen-kalteetatik libre dago.
- » Haragitik eraldatutako produktuen kasuan, **ohiko aditiboak edo gehigarriak asko mugatzen dira** elaborazio ekologikoan, bai kopuru zein kalitatearen ikuspegitik.
- » Tokiko haragia zuzenean erosten denean **familia neurriko baserriei laguntzen zaie.**

Erreferentzia nagusiak: *Martin Revilla I. eta Palacios Riocerezo C. (2018). Ecovalia; Influencia del sistema de producción (convencional vs. ecológico), el nivel de pasto, la estacionalidad y el periodo de maduración sobre la calidad de la carne de ternera.*



Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseilua
Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi

Babeslea / Financiado por:



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



FEADER