

## Elikagai ekologikoak



### PENTSATU



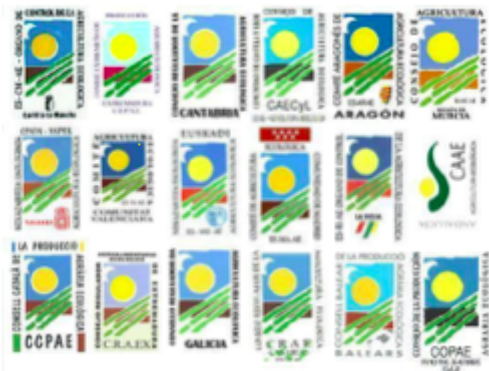
**Nekazaritza ekologikoa** nekazaritzako ekoizpenerako sistema bat da, kontsumitzaileari elikagai freskoak, zapoetsuak eta benetakoak ematen dizkiona, bizi- eta hazkunde-zikloak errespetatuta.

Ingurumena errespetatzen duten eta gizakion inpaktua murrizten duten teknikak erabiltzen ditu. Horretarako, nekazariak eta abeltzainek ohiko jardunbide ekologiko batzuk erabiltzen dituzte: txandakako laborantza baliatzen dute; pestizida sintetikoen eta abereentzako antibiotikoen erabilera mugatua dute; ez dute transgenikorik erabiltzen; gaixotasunen aurrean erresistenteak diren eta eskualdera egokituta dauden landaretza- eta animalia-espezieak hautatzen dituzte; espazio irekietan hazten dituzte, eta labore- edo hazkunde-gunearen inguruko baliabideak aprobetxatzen dituzte.

Metodo horri jarraikiz ekoitzi diren nekazaritzako edo abeltzaintzako elikagaiei deitzen zaie **produktu ekologiko**.

Horrelako produktuak bereizteko, **etiketan nahitaez** agertu behar da Europar Batasunaren logotipoa, hau da, “*eurohostoa*”, bai fruta eta barazkietan, bai haragi-produktuetan.

Nahitaezko bereizgarri horrez gain, elikagaietan tokiko beste bereizgarri batzuk ere jar daitezke, besteak beste: **jatorri-deitura** izendatzen dutenak, edo autonomia-erkidegoak emandako zehaztasun ekologikoak islatzen dituztenak.



## BAZENEKIEN...

- Produktu ekologikoen gakoa horiek lantzeko modua da. Produktu bat ekologikoa izan dadin, nekazaritza-ekoizpenak **ingurumena eta laboreen ziklo naturalak errespetatu behar ditu**.
- Era honetako produktu guztiek **etiketa berezia** daramate; bertan, produktuarekin lotura zuzena duten alderdiei buruzko informazioa ematen da.
- Etiketa ekologikoak zehazten du, hain zuzen ere, produktu jakin batek gainditu egin dituela Europako arauan ezartzen diren kontrolak, ekoizten denetik ontziratu eta azken etiketa jarri zaion arte.

## DATU INTERESGARRIAK



Edozein elikagai izan daiteke ekologiko; aski da modu naturalean ekoiztea, sintesi-tratamendu kimikorik gabe, kasuan kasuko arauen arabera.

Hona hemen merkatuan dauden elikagaien adibideak: frutak eta barazkiak, olioak, haragiak, hestebeteak, kontserbak, ogia, gailetak, zerealak, esnekiak, arrautzak,



Elikagai ekologikoek, sarritan, ez dute izaten ekoizpen

konbentzionalean edo ez-ekologikoan hazi direnek bezain itxura homogeneoa (kolorea, distira, tamaina eta abar), eta garestiagoak izan ohi dira, ekoizpen-sistemak geldoagoak direlako eta eskulana eta beste kostu batzuk, berriz, altuagoak.

Elikatzeko modu honek onurak izan ditzake osasunean, elikagaiok ez baitira harremanetan egon ongarri ez-organikoekin, pestizidekin edo kanpoko beste agente kimiko batzuekin. Hau da, onura ez da ekarpen nutrizional altuagoa dutela.

## **ZER EGIN DEZAKET NIK...?**

Ahal duzunean, erosi eta kontsumitu produktu ekologikoak. Izan ere:

- Ez dute sustantzia toxikorik.
- Ziklo naturalak errespetatzen dituzte.
- Ez dute kutsatzen.
- Onak dira osasunerako.
- Nekazaritzako enplegua igotzen dute.
- Energia alferrik galtzea eragozten dute.
- Ura aurrezten dute (% 20tik gora).
- Ez dituzte suntsitzen kate ekologikoetako laboreetan beharrezkoak diren izaki bizidunak.
- Elikagaiak ekoizteko modu naturalago berriak bultzatzen dituzte.

## **GEHIAGO JAKITEKO...**

- [https://ec.europa.eu/agriculture/organic/index\\_es](https://ec.europa.eu/agriculture/organic/index_es)
- <https://www.youtube.com/watch?v=pnoNm7v22Fs>

- <https://blog.oxfamintermon.org/productos-ecologicos-que-puedes-empezar-a-consumir-hoy/>
- <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/tendencias/2007/09/18/28870.php>
- [SEAE \(Nekazaritza Ekologikoaren Espainiako Elkarte\)](#)
- <https://www.fepeco.es/>