

Elikadura eta ingurumena

Elikagaien ekoizpenak, mundu mailan, eragin nabaria du gure ingurumenean. Horregatik, funtsezkoa da zer jaten dugun eta zer kontsumitzen dugun ondo zaintzea.



Ariketa hauek egingo dituzu:

- Erreportajea irakurri eta galderei erantzun.
- Audioa entzun ondoren, galderen erantzun zuzenak aukeratu.
- Laburpena egin, aholkuei jarraituta.
- Autoebaluaziorako galdetegia bete, laburpen egokia osatu duzun egiaztatzeko.

Irakurri eta galderei erantzun



Janarien ekoizpenak ingurumenean dituen ondorioei eta eraginari buruzko erreportajea irakurriko duzu. Irakurri ondoren, erantzun beheko galderei.

DIETA ONA OSASUNERAKO ETA INGURUMENERAKO

Nolakoa izan beharko luke dieta osasungarri batek, era berean ingurumenarekiko jasangarria izateko? Jose Ramón Mauleón soziologoak gako batzuk eman ditu horri erantzuteko, gure ingurua eta gizartea aintzat hartuta.

Azken boladan, hainbat herrialdetan egin dituzte ikerketak, aztertzeko nolakoa izan beharko lukeen dietak, aldi berean osasungarria eta ingurumenarekiko jasangarria izateko. Adibidez, joan den martxoan argitaratu zuten Zeelanda Berrian egindakoa.

Ikertzaileek gogorarazi dute elikagaien ekoizpenak berotegi-gasen % 19-31 eragiten duela. Horrenbestez, joera aldatzeko asmoarekin, dieta egokiena detektatzen saiatu dira ikertzaileak, kondizio hauek aintzat hartuta: osasungarria izatea, merkea, ingurumenarekiko jasangarria (haientzat, berotegi-gas gutxi isurtzea), eta Zeelanda Berrian ohikoak diren janariak izatea.

Zenbait gako, urrutira joan gabe

EHUKo Soziologiako irakasle den Jose Ramon Mauleónek gizartearen kultura eta ezaugarriak kontuan izanda, dieta osasungarri eta jasangarri bat lortzeko gako batzuk iradoki ditu. Lehenengo gakoa Europako azterketetan ere azaleratu dute, haragi-kontsumoa gutxitzea baita: "Azterketa guztiek erakusten dute haragi gehiegi jaten dugula. Eta jakina da hori txarra dela osasunerako eta oso txarra ingurumenerako. Hortaz, hortik hasi beharko genuke". Haragia lekaleekin eta proteina asko duten landare-jatorriko beste elikagai batzuekin ordezkatzeko proposatu du. Hemen dugun arazoa kulturala da. Barneratuta dugu bigarren platerak haragia edo arraina izan behar duela. Nola aldatu ohiturak? Hor dago kokxa".

Bigarren gakoa eraldatutako janariari dagokio: "Kontsumitzen dugun azukrearen eta gatzaren % 70 ez dator ez azukre-ontzitik ez gatzontzitik, eraldatutako janarietatik eta edarietatik dator. Hortaz, horiek produktu freskoekin ordezkatzeko baditugu, osasunari mesede egiten diogu, noski, eta baita ingurumenari ere, janari horiek prestatzeko eta merkaturatzeko prozesuetan energia pila bat erabiltzen baita".

Sasoikoaren, gertukoaren eta txikiaren alde

Illo horretatik, sasoiko produktuak kontsumitzearen garrantzia nabarmendu du: "Tomate-sasoia denean tomate bat ekoizteak duen gastu energetikoa izugarri txikia da alderatuta sasoz kanpo ekoizteak duen gastuarekin edo kanpotik ekartzeak eragiten duenarekin".

Elikagaien ekoizpenarekin lotutako zenbait gako aipatu ondoren, janaria erosteko aukeratzen den lekuan jarri du arreta: "Begi-bistakoa da ez dela gauza bera saltoki handi batean erostea janaria, edo etxe azpiko dendan. Are gehiago: giro batzuetan, zabaltzen ari da nekazariari zuzenean erosteko aukera".

Mauleónen iritziz, guztiz onuragarria da aukera hori: "Denentzat da ona. Hasteko, norberaren osasunarentzat eta ingurumenarentzat, produktu freskoa, sasoiak eta eraldatu gabekoak, eta bertatik bertara salerosi delako. Eta, gero, baita gizartearentzat ere, lehen sektoreko langileak zuzenean jasotzen duelako dagokion ordaina".

Horren harira, aipatu du ez dela behar adina hartzen kontuan nekazari txikiak ingurumena zaintzeko egiten duten lana. Zuzeneko salerosketaren eta bidezko merkataritzaren bidez, nolabaiteko aitortza egiten zaie eta laguntza ematen zaie haien lanarekin jarrai dezaten.

Horrez gain, zuzenean nekazariari edo dendariari erostean ihes egiten zaio merkataritza-guneek sustatzen duten ereduari. Hain zuzen, kontsumitzaile-elkarteak eta beste eragile batzuek ere sarritan salatu izan dituzte gehiegizko kontsumoa bultzatzeko saltoki handiek erabiltzen dituzten estrategiak. Horregatik guztiagatik, zuzenean ekoizleari edo dendari txikiari erostean aldekoa da Mauleón.

Ana Galarraga Aiestaran. www.zientzia.eus webgunetik hartutako testu-zatia.

- 1) Zer elikagai-mota dira jasagarrienak?

- 2) Eta ingurumenerako kaltegarrienak?

- 3) Elikagai freskoek eta sasoian sasoikoek zer onura dituzte?

- 4) Zer kalte sortzen dituzte produktu ez jasagarri horiek?

Elikagaien ekoizpenaren ondorioak

Orain entzun zer dioen Juanjo San Miguelek elikagaien ekoizpenak sortzen dituen ondorio eta kalteei buruz. Ondoren, beheko galderen erantzun zuzena aukeratu.



<https://labur.eus/raDAw>

Zer dio Kanadan eta Australian egindako ikerketak?

- ☐ Kilo bat okel sortzeko 50 kilo karbono sortzen dela.
 - ☐ Okela-ekoizpena ez dela arrain-ekoizpena bezain kutsakorra.
 - ☐ Okelaren ekoizpenak arrainarenak baino berotegi-efektuaren gas eragile gehiago sortzen duela.
- Ingurumenari dagokionez, jakien ekoizpenean zergatik egin behar da arrainaren alde?**
- ☐ Arrainaren ekoizpenak ingurumenari mesede handia egiten diolako.
 - ☐ Arraina ekoizteak ez duelako inolako kutsadurarik sortzen.
 - ☐ Okelaren ekoizpenak negutegi-efektua eragiten duten gasen laurdena sortzen duelako, eta arrain-industriak % 4 besterik ez.

Zer diote adituek janarien ekoizpenak eragiten duen kutsadurari buruz?

- ☐ Ekoizpen horrek negutegi-efektua eragiten duten gasen % 40 sortzen duela.
 - ☐ Guztiontzako adina janari lortu nahi badugu, arrain gutxiago ekoizten hasi behar genukeela.
 - ☐ Klima-aldaketa bizkortu nahi ez badugu, ekoizpen hori ondo zaindu beharra daukagula.
- Eman den informazioaren arabera, zein izango litzateke audioaren izenburu zuzena?**
- ☐ Laster ez da guztiontzako adina janari egongo.
 - ☐ Utz diezaigun okela kontsumitzeari.
 - ☐ Jaten duguna erabakigarria da ingurumenerako.

Egin testuaren laburpena

Irakurri berriro arretaz sekuentzia hasierako erreportajea. Beheko aholkuei jarraituz, erreportajea laburpena idatzi behar duzu. Ikasbileko sekuentzia honetan testu-laburpena lantzeko ariketa gehiago dituzu. Idatzi laburpena gehienez 10 lerrotan. Laburpena egin ondoren, emaiouzu irakurtzeko erreportajea irakurri ez duen ikaskide bati. Ea egin duzun laburpena erraz ulertzen duen.

<https://labur.eus/KBZ6t>

1. Irakurri bi aldiz. Eta lehendabizi gako-hitzak azpimarratu. Adibidez: dieta jasagarria, elikagaien ekoizpena, eraldatutako elikagaiak...
2. Ondo ulertu zein den testuaren gaia eta idatzi.
3. Paragrafo bakoitzeko ideia nagusia azpimarratu.
4. Azpimarratutako ideia nagusien zerrenda egin, laburpenaren gidoia osatzeko.
5. Idatzi laburpena: ideia nagusi bakoitzeko paragrafo bakar bat idatzi, esaldien arteko loturak eta puntuazio-marka egokiak erabiliz. Behar izanez gero, jatorrizko bertsioan agertzen diren hitzen baliokideak ere erabil daitezke.

Autoebaluaziorako orria

Irakasleak laburpena zuzendu aurretik, erreparatu beheko galdetegiari. Laburpen egokia egin duzu? Ea galdera hauetan zein puntuazio ateratzen duzun.

	BAI	EZ
1. Argi eta garbi adierazita dago gai nagusia zein den.		
2. Garrantzitsuenak diren ideia guztiak jaso ditut.		
3. Hari nagusiarekin loturarik ez dutenean, osagarri eta datu gehigarriak baztertu ditut.		
5. Ez dut ezer errepikatu.		
6. Ideia eta paragrafoak ongi lotu ditut.		
7. Testu-antolatzaileak (hala ere; hau da; adibidez; beraz...) erabili ditut testuari kohesioa emateko.		
8. Artikuluaren berri izan gabe, irakurle batek erraz uler dezake nire laburpena.		
9. Testuan aipatzen direnak laburtu ditut, neure iritzia gehitu gabe.		
10. Luzera: laburpena eskatutakora egokitu dut.		

Erantzunak

Zer elikagai-mota dira jasagarrienak?

(Arraina, landare-jatorria duten elikagaiak, produktu freskoak eta sasoikoak, nekazaritza ekologikoko produktuak.)

Eta ingurumenerako kaltegarrienak?

(Haragia eta eraldatutako produktuak.)

Elikagai freskoek eta sasoian sasoikoek zer onura dituzte?

(Berotegi-gas gutxiago isurtzen dute eta osasunerako nahiz ingurumenerako onuragarriak dira. Gainera, lehen sektoreko langileak zuzenean jasotzen du dagokion ordaina.)

Zer kalte sortzen dituzte produktu ez jasagarri horiek?

(Elikagai horiek ekoiztu eta merkaturatzeko prozesuan energia asko erabiltzen da eta berotegi-gas gehiago isurtzen dute.)

Zer dio Kanadan eta Australian egindako ikerketak?

☐ Okelaren ekoizpenak arrainarenak baino berotegi-efektuaren gas eragile gehiago sortzen duela.

Ingurumenari dagokionez, jakien ekoizpenean zergatik egin behar da arrainaren alde?

☐ Okelaren ekoizpenak negutegi-efektua eragiten duten gasen laurdena sortzen duelako, eta arrain-industriak % 4 besterik ez.

Zer diote adituek janarien ekoizpenak eragiten duen kutsadurari buruz?

☐ Klima-aldaketa bizkortu nahi ez badugu, ekoizpen hori ondo zaindu beharra daukagula.

Eman den informazioaren arabera, zein izango litzateke audioaren izenburu zuzena?

☐ Jaten duguna erabakigarria da ingurumenerako.

Transkripzioa

ESATARIA.- Nazioartean arraina jatea haragia jatea baino osasuntsuagoa da, eta gainera, kalte gutxiago eragiten diogu ingurumenari. Horixe dio, esan bezala, nazioartean, Kanada eta Australian, bi unibertsitatek egindako ikerketa-lanak. Okela-ekoizpenak berotegi-efektua eragiten duen gas asko sortzen omen ditu, Juanjo San Migel.

JUANJO SAN MIGUEL.- Animalietatik lortzen ditugun proteinak garrantzitsuak dira gure elikaduran eta proteina horiek lortzeko bideak anitzak dira. Ikerketa honen arabera, arraina harrapatu eta jaki bihurtzeak eragiten dituen gas kutsakorrek askoz gutxiago dira okela-ekoizpenak sortzen dituenak baino. Okela kilo bat lortzeko 500 kilo karbono sor litezke. Jakien ekoizpenak negutegi-efektua eragiten duten gasen laurdena sortzen dute oro har, % 25. Arrantza-industriak, berriz, % 4 besterik ez du sortzen, besteak beste, ontziek erabiltzen dituzten 40 mila milioi litro erreagaiak eragindakoa. Unibertsitate hauek egindako ikerketaren arabera arrain gehiago jan beharko genuke eta okela gutxiago, besteak beste, sardina eta berdel gehiago, arrain hauek animalien jakia egiteko erabili beharrean. Gaur egun, berdel eta sardina horretarako erabiltzen dute eskari gutxi dutelako.

Jaki-ekoizpena kutsadura-iturri handia da. Adituek diote ondo zaindu beharra dagoela. Horren ondorioz klima-aldaketa azkartu egingo dugulako bestela. 2050erako 9 mila milioi izango gara gizakiak. Guztientzako jakiak lortzeko basoak kendu beharko ditugu, nekazaritzarako eta larretarako lurra ugartu. Horrek eragingo du karbono-isurketa handituko dela, okela-ekoizpenak metanoa handituko du eta ongarriek kutsadura areagotu. Gure dieta, beraz, erabakigarria izan daiteke ingurumena zaintzeko ahaleginetan.