



**AGROKOLOGIA HOBETO EZAGUTU DEZAGUN
MIEUX CONNAITRE L'AGROECOLOGIE
CONOZCAMOS MÁS DE CERCA LA AGROECOLOGIA**



Behi esne gordin ekologikoa Le lait de vache cru biologique La leche de vaca ecologica cruda



Ehkolektiboa

Euskal Herriko baseritar eta herritar agroekologikoen kolektiboa
Garro jauregia - 64240 Lekorne (Lapurdi)
www.ehkolektiboa.eus
ehkolektiboa@gmail.com



BEHI ESNE GORDIN EKOLOGIKOA

AGROEKOLOGIA HOBETO EZAGUTU DEZAGUN

Esne gordinak **OSASUNERAKO** dituen abantailak ugariak dira: Digestio eta immunitate propietateak dituzten proteinak, mineralak, bitamina substantzia konstruktiboak, gantz azido poliasegabeak... ..

BIZIA duen produktu bat da; bere konposizio eta elementuen arteko interakzio naturalak, bere nutrizio aberastasuna eta immunitate propietateak bermatzen ditu

Produktu **FRESKO** bat da, bere freskotasuna, barazki edo arrainaren freskotasuna baloratzen ditugun bezala baloratu dezakegu

Bere koipe tasa, % 4 ingurukoa da, ez da oso altua, orokorrean esne osoarekiko dagoen ideia kontrakoa

UHT esne uperizatu ez izanik, esne gordinak **LAKTASA** entzimak gordetzen ditu, eta honek gutariko askok laktosari izan diezaiokegun intolerantzi arriskua murrizten du

Giza neurriko **ABELTZAINZA EKOLOGIKOAN**, behiak oso osasuntsuak egon ohi dira, esnea erabat **osasuntsua** da, antibiotiko edo antiparasitarioen hondakinetatik libre

Gure esne gordin ekologikoa, naturala eta onuragarria da! Guk proposatzen dizuegun produktua da! Askotan, ez da esne mota ezberdinen arteko ezberdintasuna egiten, eta UHT teknologian transformatua eta esterilizatua izan den esne industrialaren irudia esne mota guztietara islatzen da

Zergatik aukeratu gertuko baserri bateko behi esne gordin ekologikoa?

Gure abereak **MANEIAZKEKO MODU** ez intentsiboak eta manei mota honi egokitutako animaliak aukeratzeak, lortzen dugun esneak, proteinetan eta gantz azido omega 3 bereziki aberatsak izatea lortzen dugu.

GERTUTASUNEN BANAKETA SAREAK ZUEKIN GARATU NAHI DITUGU

Adibide bat emateko : 1950 urtean, Gipuzkoan kontsumitzen ziren 30 miloi litroren % 86, herri eta hirien inguruan zeuden baserriek banatutakoa izaten zen. Gaur egun, honek ez du % 3 besterik ordezkaten. Gure erronka, poliki-poliki zirkuitu motz hauei berriro ere beren lekua ematea da. Beharrezko baldintza bat da, berriro ere herritarrok ingurugiro eta nutrizio kalitate altuko esne ekologiko gordina kontsumitzeko aukera izan dezagun.

(1) – La vache qui pleure – retour au lait naturel – 2016 – Véronique Richez- Le Rouge

(2) – www.lebonlait.com Dr Carol Vachon

(3) – www.ehkolektiboa.org

LE LAIT DE VACHE CRU BIOLOGIQUE

MIEUX CONNAITRE L'AGROECOLOGIE

Les bienfaits du lait cru pour la **santé** sont très nombreux : protéines aux propriétés immunitaires et digestives, minéraux, vitamines substances constructives, acides gras polyinsaturés ...

C'est un produit **vivant**, dont la composition et les interactions naturelles entre ses éléments garantissent sa richesse nutritionnelle et ses propriétés immunitaires

C'est un produit **frais**, dont nous pouvons apprécier la fraîcheur comme nous l'apprécions pour les légumes, le poisson...

Le taux de matière grasse, de l'ordre de 4%, est peu élevé, contrairement à l'idée que l'on se fait du lait « entier »

Non chauffé à Ultra Haute Température, le lait cru contient un peu d'enzyme **lactase**, ce qui réduit le risque d'intolérance au lactose pour la très grande majorité d'entre nous

Sur nos élevages biologiques à taille humaine, les vaches sont en excellente santé, le lait est parfaitement **sain** et exempt de tout résidu antibiotique ou antiparasitaire

Notre lait cru biologique souffre injustement de l'image du lait industriel UHT transformé, stérilisé, raffiné. C'est un autre produit que nous vous proposons, naturel et bénéfique !

Pourquoi choisir le lait de vache cru biologique d'une ferme toute proche ?

Le **mode de conduite** de nos troupeaux, non intensif, basé sur la pâture, et la sélection menée permettant de choisir des animaux adaptés à ce mode de conduite, font que les laits obtenus sont tout particulièrement riches en protéines intéressantes pour notre organisme et en oméga 3.

Nous voulons développer avec vous la distribution de proximité

Pour prendre un exemple : en 1950, 86% des 30 millions de litres de lait consommés en Gipuzkoa étaient distribués en direct des fermes environnantes vers les villages et les villes. Aujourd'hui, cela représente moins de 3%. Notre défi est de remettre en place progressivement ces ateliers et ce type de circuits, condition nécessaire pour que tout le monde accède à nouveau à ce lait cru biologique de haute qualité nutritionnelle et environnementale.

(1) – La vache qui pleure – retour au lait naturel – 2016 – Véronique Richez- Le Rouge

(2) – www.lebonlait.com Dr Carol Vachon

(3) – www.ehkolektiboa.org

LECHE DE VACA ECOLOGICA CRUDA

CONOZCAMOS MÁS DE CERCA LA AGROECOLOGIA

Los beneficios de la leche cruda para la **SALUD** son numerosas; proteínas con propiedades inmunitarias y digestivas, minerales, vitaminas sustancias constructivas, ácidos grasos poli insaturados...

Es un producto **VIVO**, donde la composición y las interacciones naturales entre sus elementos garantizan la riqueza nutricional y sus propiedades inmunitarias

Es un producto **FRESCO**, donde podemos apreciar la frescura como lo apreciamos para las verduras o el pescado...

¿Por qué
una leche de vaca
ecológica procedente de
una granja cercana?

La tasa de materia grasa, del orden del 4 %, es poco elevada, contrariamente a la idea que se tiene sobre la leche entera.

No calentada a UHT (Temperatura Ultra Alta), la leche cruda contiene mas enzimas de **LACTASA**, lo que reduce el riesgo de intolerancia a la lactosa para la gran mayoría de nosotros.

El **MANEJO** de nuestras vacas, no intensivo, basado en el pasto, y la selección llevada permiten elegir los animales adaptados a este tipo de manejo. Esto hace que las leches obtenidas sean particularmente ricas en proteínas interesantes para nuestro organismo y en omega 3.

En nuestra ganadería ecológica a escala humana, las vacas tienen buena salud, la leche es perfectamente **SANA** y está exenta de residuos de antibióticos o antiparasitarios.

Nuestra leche ecológica cruda sufre injustamente la misma imagen de la leche industrial UHT esterilizada. No todas las leches son iguales. ¡Nosotros os proponemos este producto, natural y benéfico

Queremos desarrollar con vosotros/as la distribución de proximidad

Por ejemplo, en 1950, el 86 % de los 30 millones de litros de leche consumidos en Gipuzkoa, eran distribuidos directamente de las granjas que se situaban alrededor de los pueblos o las ciudades. Hoy en día, esto representa menos del 3 %. Nuestro reto es volver a dar lugar a este tipo de venta directa, condición necesaria para que todo el mundo tenga acceso de nuevo a una leche cruda ecológica de alta calidad nutricional y medio ambiental.

(1) – La vache qui pleure – retour au lait naturel – 2016 – Véronique Richez- Le Rouge

(2) – www.lebonlait.com Dr Carol Vachon

(3) – www.ehkolektiboa.org