

ERRONKA 1 PLANIFIKATU MENUAK



Kalkulu ofizialen arabera, ekoitzitako elikagaien heren bat zaborretara botatzen dugu. Elikagaiak botatzen ditugunean, dirua alferrik gastatzeaz gain, zenbait baliabide xahutzen ari gara, hala nola ura eta energia, eta, ondorioz, klima-aldaketa areagotzen dugu.

Otorduak ondo planifikatzea eta erosi beharreko gauzen zerrenda bat egitea lagungarria da elikagaien xahuketa prebenitzeko eta **denbora eta dirua aurrezteko**.

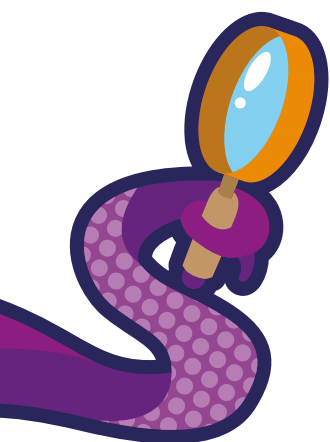
Horrez gain, erosketak ondo planifikatzeak lagundu egingo digu gure elikadura hobetzen, estresa murrizten (adibidez, “zer dago afaltzeko” arazoa konponduz) eta herriko azokako edo supermerkatuko esperientzia errazagoa eta eraginkorragoa bihurtzen.

Otorduak planifikatzeko hainbat modu daude, pertsona edo familia bakoitzaren arabera: erosketak egiteko edo otorduak prestatzeko zenbat denbora dugun, asteko edo eguneko menua egiten dugun, zenbat pertsona eta zer motatakoak garen, etab.

Komeni da ohitura jakin batzuk hartzea, errazagoa izan dadin benetan behar duguna bakarrik erostea.

Jarraian dituzue erosketak planifikatzeko eta elikagaiak ahalik eta gehien aprobetxatzeko ideia batzuk.

HASTEKO, EGIN ELIKAGAIEN INBENTARIO BAT

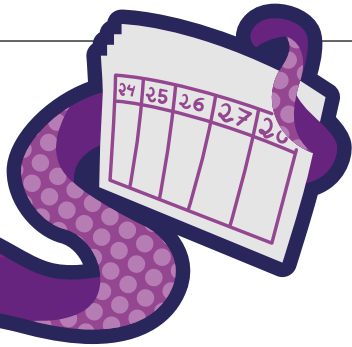


Erosi beharreko gauzen zerrenda egin aurretik, garrantzitsua da etxean zer elikagai ditugun begiratzea.

Hala, lehendik ditugun elikagaiak oinarri hartuta, asteko otorduak planifikatuko ditugu eta zer falta zaigun detektatuko dugu, zerrendan idazteko.

Aldian-aldian berrikusi behar ditugu despentsako armairuak, hozkailua eta izozkailua. Hala, jakingo dugu zer elikagai ditugun eta ez zaizkigu elikagai gehiegi pilatuko; ondorioz, elikagaiak iraungitzeko arriskua saihestuko dugu.

IDATZI ASTEKO MENUA



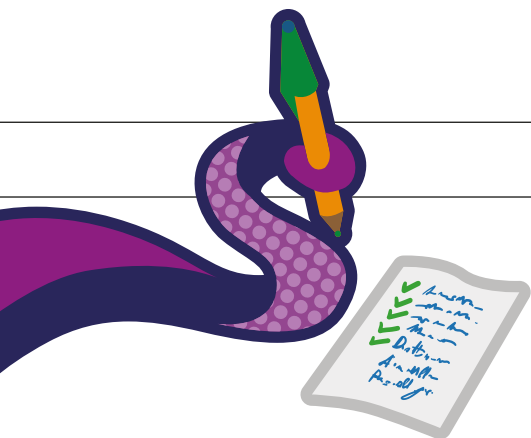
- ▶ Otorduak aldeztu aurretik planifikatzen baditugu, ez dugu aurretik pentsatu gabeko ezer erosi, ondo jakingo baitugu zer behar dugun.
- ▶ Menuak nahi adina zehaztuta planifika daitezke. Aste osorako planifikazioa izan daiteke edo, esaterako, bizpahiru egunetarakoa.
- ▶ Edonola ere, elikagaien xahuketa saiheste aldera, etxean ditugun osagaiak sartu behar ditugu menuan, eta beste otorduetan sobratutako elikagaiak berrerabili behar ditugu, planifikazioaren parte gisa. Errezetei buruzko informazio asko dago Interneten. Adibidez, sobratutako elikagaiak berrerabiltzeko gida hau gomendatzen dugu:
<https://www.bizkaia.eus/home2/archivos/DPTO9/Temas/Residuos/Recetario-Semana%20Europea%20de%20la%20Prevencio%E2%95%A0%C3%BCn%20de%20Residuos%202014%20CS%20pliegos.pdf?hash=5223d9d6eb8e1cf6f56b4ed324a50295&idioma=CA>

- ▶ Horrez gain, menuen planifikazioa eta otorduen prestatzeko prozesua bateragarri egiteko zenbait modu daude, ondo antolatuzko erabilgarriak izan daitezkeenak. Adibidez, "batch cooking" deiturikoa dugu; alegia, egun bakar batean prestatzea aste osorako otorduen.

- ▶ Menu bat planifikatzeko garaian kontuan hartu behar da, halaber, **bizi-ohitura osasungarriak** izan behar ditugula. Bizi-ohitura horiek dira gaixotasunak saihesteko eta bizitza osoan zehar osasuntsu egoteko eskura ditugun tresna nagusiak. Informazio gehiago:
<https://alimentacionsaludable.elika.eus/recomendaciones/>

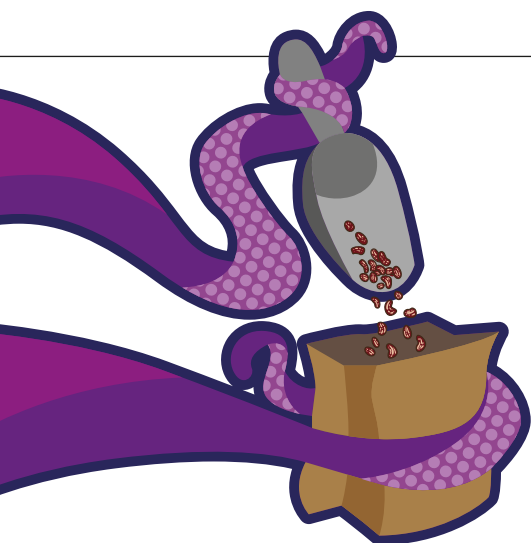
- ▶ Bestetik, menu bat diseinatzean tokiko eta sasoko produktuak aukeratzea gomendatzen dugu; horri esker, gure elikadura-sistema jasangarriagoa izango da. Informazio gehiago:
<https://alimentacionsaludable.elika.eus/temporada/>





EROSI BEHARREKO GAUZEN ZERRENDA EGITEA

- ▶ Idatzi zerrenda batean planifikatu dituzun otorduak prestatzeko supermerkatuan erosi behar dituzun gauza guztiak, eta, beharrezkoa bada, idatzi osagai bakoitzetik zenbat behar duzun.
- ▶ Zerrenda bat daukagunean, errazagoa da alferrikako elikagaiak ez erostea. Gainera, dirua ere aurreztuko dugu, behar ez dugun gauzarik erosiko ez dugulako. Erosi beharreko gauzen zerrendaren adibidea.



EROSI TENTUZ

- ▶ Erosketa eraginkor eta arduratsua egiteak lagundu egingo digu elikagaien xahuketa murrizten, baita beste mota bateko xahuketak ere (adibidez, ontziak).

Hona hemen tentuz erosteko zenbait gomendio:

- ▶ Egiaztatu iraungitze-datak, eta beren balio-bizitza amaitu aurretik ziur erabiliko ditugun osagaiak bakarrik erosi. Garrantzitsua da iraungitze-dataren eta kontsumo lehenetsiaren dataren arteko aldea ezagutzea. Hemen duzu azalpena:
<https://personaconsumidora.elika.eus/la-vida-util-de-los-alimentos/>
- ▶ Ez egin erosketa goseak zaudenean: gutxiago erosiko duzu eta dirua aurreztuko duzu.
- ▶ Ez egin bat-batean erabakitako erosketarik; soil-soilik erosteko gauzen zerrendan idatzi duguna erosi.
- ▶ Kontuz eskaintzekin! Bi behar dituzu benetan? Eskaintza bat onuragarria izango da, baldin eta elikagai hori erabil badezakegu.
- ▶ Elikagaiak soltean erostea aukera ona da elikagaien xahuketa saihesteko. Dena den, kontuan izan behar dugu nola biltegitratuko ditugun modu egokian, eta nola erabiliko ditugun elikagai guztiak hondatu aurretik.
- ▶ Egin erosketa ondo antolatuta eta eutsi bere horretan hotz-kateari. Erosi lehenengo giroko tenperaturan dauden elikagaiak, ondoren hozkailuko elikagaiak eta, azkenik, izoztuak.