

7. ERRONKA ZENTZUZ GORDE ELIKAGAIAK



Bazenekien etxeetan alferrik galtzen diren elikagaien % 84tik gora prestatu gabe-ko elikagaiak direla?. Hau da, erosi bai, baina zaborrontzira botatzen ditugunak, erabili ere egin gabe. Hauek galtzen dira alferrik gehien: frutak, ortuariak eta barazkiak (% 46) eta esnekiak (% 13).



Elikagaien bizitza erabilgarria luzatzeko eta, hartara, elikagaiak alferrik ez galtzeko, hainbat jarraibide bete behar dira, ordena, garbiketa eta kontserbazio-baldintzak (temperatura, argia...) oinarri hartuta.

Erronka honetan, hori nola egin azalduko dizugu:

LEHEN URRATSAK



Lehenengo erronketan erosketak nola planifikatu eta egin azaldu genizuen, elikagaiak alferrik ez galtzeko. Fruta eta barazki freskoen kasuan, gogoratu beti kantitate txikiagoak erostea eta erosketak sarriago egitea.



ikusi 1. ERRONKA: Planifikatu menuak

Erosketa egin ondoren eta **etxera iritsi bezain pronto, elikagaiak zuzenean biltegitiratu behar ditugu**. Lehenengo, elikagai izoztuak, gero hozkailukoak eta, azkenik, hotzik behar ez dutenak.



Despentsak edo arasak, hozkailuak eta izozkailuak ondo garbituta egon behar dute elikagaiak horietan biltegitiratu aurretik.



Jarri arreta "**produktu bakoitzaren kontserbazio-baldintzetan**", horiek biltegitiratu aurretik.



ikusi 5. ERRONKA: Etiketa, zure aliatua

DESPENTSA



Despentsak ahal bezain **leku lehorrena eta freskoena izan behar du**, argi- eta bero-iturrietatik urrun, eta nahikoa zabala edo eroso (adibidez, erretilu erauzgarriekin), produktuak bistara eduki ahal izateko. Eta, ahal bada, itxita egongo da, elikagaiak hobeto babesteko.

Despentsetan, **giro-tenperaturan kontserba daitezkeen produktuak gordeko dira soilik**. Despentsa antolatzeke, aukera nahiko eroso da elikagaiak taldeka biltegitratzea: lekaleak, irinak eta eratorriak, arrain-kontserbak, barazki-kontserbak...

Ezinbestekoa da produktu bakoitzaren **kontsumo lehenetsia-ren data** irakurtzea eta iraupen luzeena duten produktuak atzean jartzea. **FIFO** (first in - first out) **metodoa** erabiltzea gomendatzen da, hots, sartuko dugun lehen atera-ko dugu lehenik (produktu berdinetan). Gehien kontsumitzen diren produktuak gainerakoak baino ikusgarriago eta eskuragarriago egotea komeni da.



HOZKAILUA



Elikagaiak gehiago irauteko modurik errazena hozkailuan gordetzea da (hoztea). **Hotzak elikagaiak kontserbatzen laguntzen du, elikagaien ezaugarriak aldatu gabe; izan ere, mikroorganismo gehienak ez dira ugaltzen.**

Hozkailuaren kasuan ere, **FIFO metodoa** erabili behar da.

Hozkailuan elikagaiak jartzeko, **fabrikatzaileek hainbat eremu zehatz bereizten dituzte**. Gaur egun, hozkailu gehienek tiraderak dituzte horietan zer sartu adierazten duten ikonoekin; normalean, frutak eta barazkiak, okela eta arrainak izan ohi dira, eta hozkailuaren behealdean egon ohi dira. Ez dira okelak eta arrainak edo frutak eta barazkiak elkartu behar, kontaminazio gurutzaturik gerta ez dadin. Ongi bilduta gorde behar dira, edo, bestela, ontzi egokiak erabili, jariorik ez gertatzeko.

Goialdean: aurretik prestatutako produktuak eta "behin irekita, gorde hozkailuan" dioten produktuak.

Erdialdean: esnekiak (gaztak, jogurtak, irabiatuak...), hestebeteak eta arrautzak.

Behealdean: Okela freskoak, frutak eta barazkiak, arrain freskoak eta desizozten ari diren produktuak. Elkarrengandik ondo bereizita gordeko dira beti, eta elikagaiak biltegitratzeko egokiak diren ontzietan gordeta.

Atean: edariak, marmeladak, gurinak, saltsak.

GUTXI GORABEHERAKO IRAUPENA HOZKAILUAN

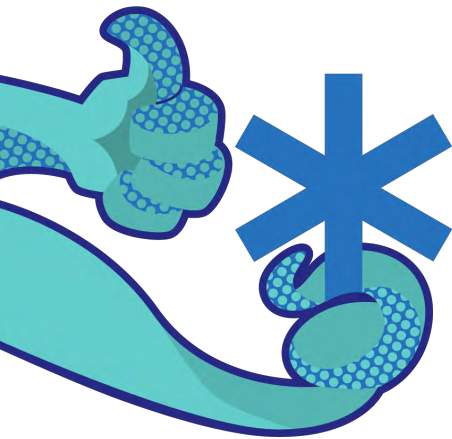
La duración aproximada en el frigorífico:

- **Arrain freskoa (garbia) eta okela txikitua:** 2 egun.
- **Okela eta arrain egosiak:** 2-3 egun.
- **Irekitako esnea, etxeko postreak, egositako barazkiak:** 3-4 egun.
- **Ondo kontserbatutako okela gordina:** 3 egun.
- **Barazki gordina eta irekitako kontserbak (beste ontzi batera aldatu):** 4-5 egun.
- **Arrautzak:** 2-3 aste.
- **Esnekiak eta iraungitze-data duten beste produktu batzuk:** ontzian adierazitakoa.



Bestalde, temperatura baxuek eta hezetasunak zenbait elikagaien kalitate organoleptikoa (zaporea, testura eta usaina) kaltetzen dute, eta, horrez gain, hondatu egin ditzakete (onddoak sortu); hortaz, **ez dira hozkailuan gorde behar: patatak, tipulak, fruta tropikalak, kafea, tomateak, platanok, baratxuriak, txokolatea.**

IZOZKAILUA



Izoztea abantaila askoko kontserbazio-metodoa da. Batetik, elikagaien segurtasun-mailari dagokionez, **bakteriak haztea eragozten du denbora luzez**, eta, bestetik, oso eroso da, erosketak egitera gutxiagotan joateko eta arratsalde batean aste osoan jatekoak prestatzeko aukera ematen baitu.

Izozkailu batek lortzen duen hozte-maila izarretan neurtzen da: **zenbat eta izar gehiago, orduan eta hotzagoa izango da izozkailuak lor dezakeen temperatura:**

* *	- 6°C (ez luke balioko elikagaiak izozteko)
* * *	- 12°C
* * * *	- 18°C
* * * * *	- 24°C

Izozteko temperatura hoberena -18°C da; hortaz, izozkailuak 3 izar izan beharko lituzke gutxienez.

Gogorarazi behar da izozteak patogenoak haztea eragozten duela, betiere hotz-katea hausten ez bada; hortaz, elikagaiak ahal bezain denbora gutxien eduki behar dira izozkailutik kanpo. **Erosketak egitetik etorri bezain laster gorde behar dira produktu izoztuak.**

Despentsarekin eta hozkailuarekin gertatzen den moduan, **izozkailuan sartzen den lehena atera behar da lehenik**. Produktu erosi berriak dagoeneko bazeudenen atzean jarri behar dira. Elikagaiak ordenarik eta irizpiderik gabe sartzea ez da ideia ona.

Elikagaiak **biltegiratzeko egokiak diren ontziak erabili behar dira**, hausturarik ez dutenak eta erabat itxi daitezkeenak. Era berean, izozteko poltsa bereziak ere erabili daitezke. Produktuak hozkailuan sartzean egiten dugun moduan, elikagaiak nahastea saihestuko dugu, kontaminazio gurutatzaturik ez izateko.

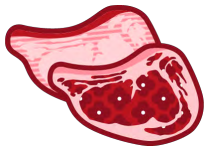
PRODUKTUEN GUTXI GORABEHERAKO IRAUPENA IZOZKAILUAN

Ezinbestekoa da izozte-data idaztea, elikagaia noiz kontsumitu behar dugun jakin ahal izateko. Produktuek iraupen hau dute, gutxi gorabehera, izozkailuan:

- **Behi-aziendaren okela:** 12 hilabete arte.
- **Barazkiak:** 12 hilabete arte.
- **Oilaskoak, ehizakiak:** 10 hilabete arte.
- **Arkumea:** 8 hilabete arte.
- **Txerria:** 6 hilabete arte.
- **Okela txikitua:** 2 hilabete arte.
- **Tartak, laberatutako pastelak:** 6 hilabete arte.
- **Arrain gihartsuak:** 6 hilabete arte.
- **Ogia eta opilak:** 3 hilabete arte.
- **Arrain koipetsuak:** 3 hilabete edo gehiago arte (arrainaren arabera)
- **Itsaskiak:** 3 hilabete arte.

Elikagaiak ez xahutzeko, **elikagaiak kontsumituko diren anoen arabera prestatzea komeni da**. Elikagai bat desizoztu ondoren, kontsumitzea da egokiena, edo freskoa bada, prestatzea, berriro ere izoztu egin nahi badugu.

Elikagai guztiak ez dira berdin izozten; izan ere, elikagai guztiek ez dituzte ezaugarri berberak. Erreferentzia gisa:



OKELAK

Aurretiaz garbitzea komeni da, eta hezurak kentzea, halakorik edukiz gero.



BARAZKIAK

Ez dira egokienak izozteko, baina izoztuz gero, **aurretik egostea edo galdarraztatzea komeni da**, eta ondo xukatzea; izan ere, hezetasunak elikagaia hondatu dezake.



ARRAINAK

Kasu honetan, aluminio-papera erabil daiteke, ontzi baten ordeztu.

Hori bai, **burua eta tripak kentzea komeni da**, zati bakoitza garbi uztea eta ondoren lehortzea.

ZURE ESPERIENTZIAK GEHITU

www.zerodespilfarro.eus webgunean tresnak, tailerrak etabar argitaratuko ditugu hilez hil, baita elikagaien xahuketari aurka egiteko helarazten diguzuen beste edozein ekimen ere.

Nirearen webgunean www.nirea.eus fokua elikagaien eta gure sektore primarioaren balioan jarriko dugu: baserritarrei, sasoiko elikagaiei, tokiko azokei, landa-ingurunekeo esperientziei eta abarrei buruzko informazioa argitaratuko dugu. Har ezazu parte!

#Odespilfarrou rtea

Jarrai ezazu erronka gertutik **#Odespilfarrou rtea** traolarekin eta zuk hautatutako beste espezifikoren batekin; eta erabil itzazu zuk ere sare sozialetan

