



Hondakinik gabeko etxe bat izateko 10 ARAUAK

Zer egin dezaket nik?



PLANIFIKATU EROSKETA

1

PRESTA EZAZU ASTEKO MENUA

Erosketa-zerrenda zehatua egiten lagunduko dizu; horrela, denbora eta dirua aurreztuko duzu, eta elikagaiak alferrik galtzea saihestuko duzu. Badaude horretarako aplikazioak eta plataformak. Informa zaitez, eta ez dadila ezer alferrik galdu zure sukaldean!

2

BEGIRA EZAZU ZER PRODUKTU DITUZUN GORDETA HOZKAILUAN, IZOZKAILUAN EDOTA JAKITEGIAN

Menuak eta erosketak modu eraginkorragoan planifikatzen lagunduko dizu horrek, eta elikagaiak hondatzea eta bota behar izatea saihestuko duzu.

EGIN EROSKETA ARDURATSUA



3

EGIAZTATU KONTSUMO LEHENETSIAREN DATA ETA IRAUNGIPEN-DATA

Gogoratu ez dutela esanahi bera:

IRAUNGIPEN-DATA: adierazten du data horretatik aurrera ez litzatekeela jaki hori kontsumitu behar.

KONTSUMO LEHENETSIAREN DATA: adierazten du data horretara arte kontserbatzen duela jakiak aurreikusitako kalitatea. Jakia kontsumitzeko moduan egon daiteke data hori igaro arren.

4

EGIN EZAZU SASOIAN SASOIKO BERTAKO PRODUKTUEN ALDEKO APUSTUA

Era horretan, produktua baldintza onenetan egotea berrmatuko duzu. Produktu horiek erosita, gainera, CO2 gutxiago sortuko duzu eta tokian tokiko ekonomiari lagunduko diozu. Produktuaren etiketa lagungarria izan daiteke elikagaien jatorria eta produktuaren trazabilitatea identifikatzeko.

5

EGIN ITZAZU EROSKETAK "DONOSTIA XAHUKETARIK GABE" ZIGILUA DUTEN ELIKAGAI-ESTABLEZIMENDUETAN

Egin iezaiozu gainbegiratu Donostiako Udalaren webguneari.



GORDE ETA KONTSERBATU

6

JAR ITZAZU NEURRI EGOKIAN HOZKAILUA ETA IZOZKAILUA

5°C-koa da hozkailurako temperatura egokia; izozkailurako, berriz, -18°C-koa. Garrantzitsua da, gainera, atea gehiegitan ez irekitzea eta janaria beroa dagoela ez sartzea.

7

ANTOLA EZAZU ZURE HOZKAILUA, ez daitezen jakiak ondatu. Ez da temperatura bera egoten hozkailu osoan: gorde ezazu jaki bakoitza zona egokian.

Gainera, "sartzen den lehenengo gauza da lehenengo ateratzen dena" irizpidea aplikatuz gero, janaria alferrik gal dadin saihestuko duzu.

JATEKO ORDUA



8

ERABIL ITZAZU NEURRI EGOKIAK, kozinatzerakoan zein zerbitzatzerakoan. Janari gehiegi prestatzeko joera dugu. Produktuen gidaliburuak eta etiketak lagun diezagukete neurriak hobeto kalkulatzeko. Bestalde, gogora ezazu hobe dela errepikatzea, plateran janaria uztea baino.

9

ERABIL EZAZU ZURE SORMENA JANARIA BERRERABILTZEKO

Janaria soberan geratzen bazaizu, ez bota, sar ezazu izozkailuan, edo aprobetxatu beste plater batzuk prestatzeko. Hona hemen zenbait errezeta, ideia eta truku.

10

DONOSTIAN BAZKALTZERA EDO AFALTZERA IRTETEN BAZARA, KONTSULTA EZAZU ZEIN DIREN "DONOSTIA XAHUKETARIK GABE" ZIGILUA DUTEN JATETXEAK

Eta gogoratu, jatetxe horietan, soberan uzten duzun janaria etxera eramateko aukera eskainiko dizutela. Beste jatetxeren bat aukeratu eta janaria soberan geratzen bazaizu, eskatu ontzi batean presta diezazuten, etxera eramateko.

