

EZ BOTA JANARIRIK GABONETAN!



GABONETAN EZ
XAHUTZEKO AHOLKUAK.

JANARIA
EZ
DA
BOTATZEN.

janariaezdabotatzen.eus



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

ELIKADURA, LANDA GARAPEN,
NEKAZARITZA ETA
ARRANTZA SAILA
DEPARTAMENTO DE ALIMENTACIÓN,
DESARROLLO RURAL,
AGRICULTURA Y PESCA

Erosketa-zerrenda Olentzerorentzako gutuna bezain garrantzitsua da.

1.



Pentsatu zer prestatu behar duzuen sukaldean egun horietarako eta beharrezkoak diren osagaiak besterik ez apuntatu. Planifikazioarekin hasten da magia.

**Ez zaitez erori "gabonetako
espirituaren eskaintza
tentagarrien atzaparretan".**

2.



Kontsumitu behar duzuenak besterik ez erosi.
Promozioak ondo daude...baina behar ez
ditugun gauzak eros ditzakegu haien eraginez.

**Despentsa eta izozkailua
antolatu jaiotza
bezainbeste: gauza bakoitza
bere tokian.**

3.



Aurrean jarri lehenago iraungitzen diren
produktuak. Hartara, ez dira estalpearen
atzean ahaztuta geratuko.

**Maitasunez kalkulatu
bakoitzari zenbat janari jartzen
dionun platerean festetako
antsietaterik gabe.**

4.



Janari gehiegi prestatzea ez da beti
oparotasunaren seinale izaten. Kantitate
egokiak jartzea ere bada zure mahaikideak
behar bezala zaintzea.

**Soberakina ez dadila
sobera geratu.**

5.



Izoztu ezazu edo eman iezaiozu bigarren
bizitza bat: krocketak, kaneloiak, zopak,
betekiak... Gabonetako sukaldaritzak beti izan
du antza alkimiarekin.

Etxetik kanpo ospatuz gero, buruarekin ospatu.

6.



Neurriz eskatu, eta jana sobera geratuz gero,
etxera eraman. Soberakina biharamuneko
janari bihurtzea ere bada mirari txiki bat.

Gertuko produktuak aukeratu: kilometroek ere istorioak kontatzen dituzte.

7.



Gertuko merkataritzaren alde egin ezazu eta egun horretarako behar duzuna besterik ez erosi. Ondokoari babesa ematea ere bada gabonetako kontua. Gainera, tokiko ekonomiari lagunduko diozu, igorpenak murriztuko dituzu eta freskotasuna bermatuko duzu.

**Eta, batez ere, gogoan izan
partekatzea dela
gabonetako tradizioirik
onena.**

8.



Janaria sobera baduzu eta ondo badago,
parteka ezazu: bizilagunekin, adiskideekin
edo ekimen solidarioekin.

JANARIA
EZ
DA
BOTATZEN.

janariaezdabotatzen.eus



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ELIKADURA, LANDA GARAPEN,
NEKAZARITZA ETA
ARRANTZA SAILA
DEPARTAMENTO DE ALIMENTACIÓN,
DESARROLLO RURAL,
AGRICULTURA Y PESCA