

Elikagaiak alferrik galtzearen aurkako lehen astea

Elikagaiak alferrik galtzearena lehen mailako arazoa da, enpresen, administrazioen, elikagai-bankuen eta kontsumitzaileen artean kezka sortzen duena.

Arazoa konpontzeak guztion kontzientziazioa, ahalegina eta elkarlana eskatzen du.

Zazpi urteko epe laburrean, sektoreak arrazoi ezberdinak tarteko merkaturatu gabe utzitako elikagaien portzentajea % 30 baino gehiago murriztea lortu du.

Espainiako etxe bakoitzak, berriz, batez beste 2,3 kilo elikagai gutxiago galdu ditu alferrik.

Elkarrekin irtenbideak elikatzen ditugu

Ekimenaren koordinatzailea: **AECOC**

Elikagaiak alferrik galtzearen aurkako lehen astea

Parte-hartzaileak

ACES Asociación de Cademas Españolas de Supermercados	Alcampo	ANGED ASOCIACIÓN NACIONAL DE GRANDES EMPRESAS DE DISTRIBUCIÓN	areas	ASAJA
ASEDAS	AVACU Asociación Nacional de Agricultores y Ganaderos	caprabo con LEONIA	Carrefour	Confederación Española de Comercio
cecu	CEDECARNE Asociación Española de Comerciantes de Carnes y Pescados	GOAG	consum COOPERATIVA	Conway de Comercio Company
COVAP	COVIRAN	DiA	PEPSICO	Ebro
El Corte Inglés	EROSKI	EUROPASTRY	FEHR Federación Española de Hostelería	FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE ENCADAS A LA RESTAURACIÓN SOCIAL
FIAB Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas	FL Federación de Usuarios-Consumidores Independientes	GRUPO SIRO Cultivamos futuro	HISPA COOP	LIDL
MARCAS DE RESTAURACIÓN	McDonald's	MERCADONA comerciantes de comercio	PESCANOVA	PRESTON
Rodilla	GRUPO riberebro comerciantes de comercio	serunion	UNE	mercados de madrid
superSol supermercados	ALDI SUPERMERCADOS	Unilever	idilia FOODS	LPA Asociación Española de Productores y Distribuidores
Pascual Calidad	Nestlé A gusto con la vida	cooperativas agro-alimentarias cooperativas	Vegalsa LEONIA	

Ba al dakizu zein den kontsumo lehenetsiaren dataren eta iraungitze-dataren arteko ezberdintasuna?

Kontsumo lehenetsiaren datak elikagai bat kontsumitzeko egoera ezin hobean noiz arte dagoen adierazten du. Hau da, noiz arte mantentzen dituen bere horretan zaporearekin, usainarekin, testurarekin eta abarrekin lotutako propietateak. Behin data hori igarota, baliteke elikagaiak propietate horietako batzuk galdu izana, baina, produktuak segurua izaten jarraitzen du, eta, hortaz, arazorik gabe kontsumi daiteke.

Iraungitze-datak elikagai bat kontsumitzea noiz arte den segurua adierazten du. Behin data hori igarota, ez dago ziurtatuta elikagai hori kontsumitzea segurua denik, eta, hortaz, osasunerako kaltegarria izan daiteke.



Elikagaiak alferrik galtzearen aurkako lehen astea

Irailaren 24tik 30era

Elkarrekin irtenbideak elikatzen ditugu



Ba al dakizu nola ekidin elikagaiak alferrik galtzea?

Ekimenaren koordinatzailea: **AECOC**

Elikagaiak alferrik galtzearen aurkako lehen astea

Ba al dakizu nola ekidin elikagaiak alferrik galtzea?

1

Aldez aurretik planifikatu asteko menuak. Erosketak egin baino lehenago, zerrendatu eta zehaztu zer plater prestatu behar dituzun eta zer osagai beharko dituzun. Begiratu izozkailuan eta janaritegian elikagaiok etxean ba ote dituzun edo ez.

2

Ez egin erosketak presarekin. Denbora gehiago baldin badaukazu, hobeto aukeratu ahal izango dituzu behar dituzun produktuak.

3

Arretaz begiratu kontsumo lehenetsiaren data eta iraungitze-data. Horrela produktuak zenbat iraungo dizuten jakingo duzu, eta, hortaz, lehendabizi zer jan behar duzun erabaki ahal izango duzu, elikagaiak zakarrontzira bota beharrik izan gabe.

4

Gogoratu fruta eta barazki “itsusiak” itxura ezin hobe eta distiratsua dutenak bezain onak direla.

5

Izan hozkailua eta izozkailua txukun, antolatuta eta garbi. Horrela espazio bakoitzean zer dagoen ikusi ahal izango duzu, bai eta elikagaien iraungitze-data egiaztatu ere.

6

Soberakinak plater berri, gozo eta orekatu bihurtu. Fruta-, barazki-, arrain- eta haragi-soberakinak kaneloiak, lasagna, pasta edo krocketak egiteko baliu ditzakezu.

7

Antolatu izozkailua behar bezala eta erabili ontzi egokiak elikagaiak ongi kontserbatzeko. Hain hotza ez den izozkailuaren zatia arrautzak, esnea, gurina, fruta eta lekale freskoak gordetzeko erabili. Izozkailuko zatirik hotzena, berriz, haragia, arraina, txarkuteria, kremak, esnekiak eta desizozten ari diren elikagaiak gordetzeko baliatu.

8

Fruta izozkailuan kontserbatu, bereziki udan. Horrela heltze-prozesua mantsoagoa izango da eta fruta alferrik galtzea saihestuko duzu.

9

Etiket kanpo jaten duzunean, baliatu eskaintzaren malgutasuna unean uneko zure beharretara egokitzeko. Adibidez, gose handirik ez baduzu, menu erdi bat edo errazio erdi bat eska dezakezu.

10

Jatetxe eta tabernetan, eskatu duzun guztia jateko gai ez bazara, eskatu soberakinak etxera eramateko prestatzeko. Horrela, geroago jaki horiez gozatzeko aukera izango duzu.

Elikaduran
ezer ez dago soberan