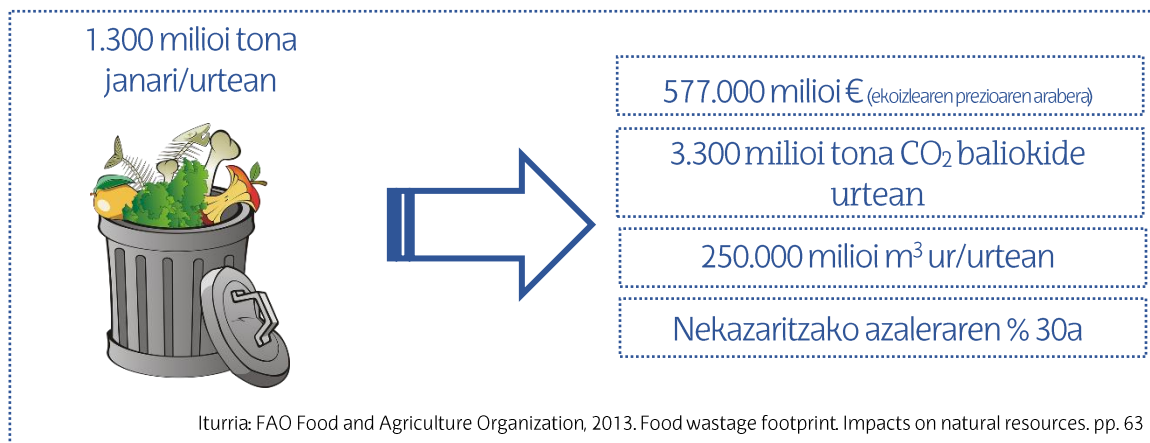


# ELIKAGAIAK XAHUTZEAREN AURKAKO DEKALOGOA

Elikagaiak xahutzea arazo globala da, saihesteko modukoa, elikagaiak erosteko eta kontsumitzeko ohitura txarrekin lotuta dagoena.

Munduan mila milioi pertsona inguruk gosea pasatu bitartean, munduko elikagai ekoizpenaren  $1/3$  galtzen da. Baina janaria botatzen dugunean, dirua galtzeaz gain, inpaktu negatiboak ere sortzen ditugu ingurumenean, eta klima alda dadin eragiten diogu.

## Munduan...



Beharrezkoa eta premiazkoa dugu ohiturak aldatzea, gure etxetik hasita; izan ere, Txinako esaera zahar batek dioenez, "Mundua aldatu nahi baduzu, eman hiru buelta zure etxetik".

*Botatzen den janari guztiaren %42a etxeko kontsumotik dator*

Keinu txiki asko aldaketa handiak direlako, apuntatu eta **beheko aholkuei jarraitu** gure elikagaiak zaborretan ez amaitzeko:

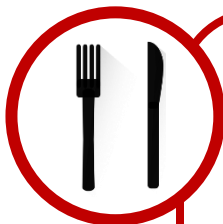
## Merkatuan, etxean, campuseko kafetegian, jantokian...:



- 1) **Planifikatu.** Prestatu asteko menua eta erosi behar duzuna bakarrik.
- 2) Erosketak egitean, **ez ibili presaka**, hartu denbora produktuen etiketa irakurtzeko (iraungitze data eta lehentasunezko kontsumoa, nutrizio informazioa, kontserbazioa, etab.) eta hobe ez erostea gose bazara.
- 3) **Itsusia dena ere ona da, eta bilgarririk gabea bada, askoz hobeto.** Ez kasu egin beti begiei: distiratsuen, biribilena edo bilduena ez da beti onena. Pentsatu bildutako fruta eta barazkien ia erdiak baztertu egiten direla dendetara iritsi aurretik, itxura eskasa izateagatik. "Itsusia kanpotik, on-ona eta nutritiboa barrutik".



- 4) **Ordenatu zure hozkailua eta jakitokia.** Lehen lerroan jarri elikagai galkorrak eta lehenago iraungitzen direnak.
- 5) **Kozinatu eta zerbitzatu jan behar duzuna bakarrik.** Zenbat mahaikide, hainbat osagai erabili, ez gehiago ez gutxiago. Eta janari gehiegi bada, hobe lapikoan sobratzea, eta ez platerean.
- 6) **Izoztu** gehiegi kozinatu baduzu edo hozkailuan elikagai freskorik baduzu. Ondo etorriko zaizkizu azterketa eta lan gehiago duzun garaietarako edota janaria prestatzeko gogorik ez duzunerako.
- 7) **Zure sormena erabili eta aprobetxatu izandako sobrak.** Milaka errezeta goxo daude zure sobrak baliatzeko.



- 8) Kanpoan bazkaltzera bazoaz, adibidez, campusean, **eskatu bazkaldu behar duzuna bakarrik, eta zerbait sobratzen bazaizu, eraman ezazu** (hobe zure fianbrera bada eta/edo biodegradagarria bada).
- 9) **Hondakinak sailkatu.** Hondakin organikoak edukiontzi marroira bota behar dira, ongarri natural edo konposta bihurtzeko.
- 10) **Inplika zaitetz!** Parte hartu eta trebatu kontsumo arduratsuan, kolaboratu gizarte ekimenetan eta erabili elikagaien xahutzearen aurkako aplikazio mugikorrak.