

Elikagaiak seguruago kontsumitzeko eta etekin hobea ateratzeko

Etxean janari gutxiago alferrik gal dadin, funtsezkoa da erosketak planifikatzea eta arretaz erreparatzea iraungitze-datari eta kontsumo-data gomendatuari

Elikagaiak alferrik galtzeak guztioi eragiten digu: kontsumitzaileei, elikadura arloko industriari, ostalaritzaren arloari... Esan liteke esku artetik ihes ere egin digula kontuak. Espainiako Estatuan, adibidez, urtean zortzi milioi tona elikagai galtzen dira alferrik. Nekazaritza, Elikadura eta Ingurumen Ministerioak (MAGRAMA) zenbait neurri sustatu ditu zifra hori erdira jaisteko 2020. urterako. Elikagairik gehien zer esparrutan galtzen den ere adierazten dute datuek: batik bat, etxean, gu guztion etxeetan alegia. Kontsumitzaile gisa, geure esku dago joera hori geldiaraztea eta elikagai gutxiago alferrik galtzea. Horretarako, zertxobait aldatu behar genituzke elikagaiak kontsumitzeko, erosteko eta kudeatzeko moduak.

Aurreikuspena eta segurtasuna

Erosketak egin aurretik, hozkailuari eta biltegiari begiratu bat ematea komeni da, horrela jakingo baitugu zer falta den eta zer elikagai diren lehenbizi jatekoak. Oso lagungarria izaten da, halaber, asteko menua planifikatzea eta zer osagai beharko diren zerrendatzea.

Elikagaiak hozkailuan eta biltegian jartzean, lehenbizi iraungiko direnak jarri behar dira aurrean, eta azkenak erosi direnak atzean. Elikagaiak kontserbatzeko, argi- eta tenperatura-baldintza jakinak zaindu behar dira, eta ekoizleak etiketan adierazi ohi du baldintza horiek zein diren. Gogoan hartzekoa da elikagai asko, giroko tenperaturan edukitzeak izan arren, hozkailuan sartu behar izaten direla behin irekin ondoren.

Adi etiketari

Elikagairik ez alferrik galtzeko, lagungarria da elikagaien etiketak arretaz irakurtzea oso. Hor agertzen da informazio horrek funtsezkoena, iraungitze-

data eta kontsumo-data gomendatua alegia. Osasun- eta kalitate-kontrol zorrotzak egin ondoren ezartzen dira bi data horiek, eta gauza bera adierazten ez duten arren, jendeak nahasi egiten ditu sarri askotan:

└ **Iraungitze-data.** Egun horretatik aurrera, produktua ez da kontsumitu behar, baina lasai kontsumi daiteke egun horretan bertan. Batez ere produktu pasteurizatuarekin erabiltzen da (esnea, jogurtak...), haragiekin edo hutsean ontziratuekin, arrisku handiko elikagaitzat jotzen baitira. Honako aipamen hau ageri dute etiketan edo ontzian: "Iraungitze-data" eta, jarraian, data bera (edo data non ageri den esaten duen oharra), hurrenkera honetan emana: eguna, hilabetea eta urtea.

└ **Kontsumo-data gomendatua.** Informazio horrek adierazten du zein egunetik aurrera has daitekeen produktu bat kalitatea galtzen, baina egun hori pasatu eta gero janda ere, ez du izaten arriskurik osasunarentzat. Gerta liteke ezaugarri organoleptikoak zertxobait aldatzea.

Bi kontzeptu horiekin batera, kontserbatzeko baldintzei buruzko informazioa ere agertzen da etiketan (tenperatura, argia, hezetasuna). Ekoizleak ematen dituen gomendio horiek aintzat hartu ezean, gerta liteke produktuaren ezaugarri batzuk aldatzea.

Nola kontserbatu soberan geratu den janaria?

Janari hondarrei ahalik eta etekin handiena ateratzen asmatuz gero, askoz elikagai gutxiago galduko dira alferrik, baina jakin egin behar da hori nola egin eta zer baldintza

zaindu elikagai horiek kontserbatzeko. Gako nagusietakoa da arrisku eremutik kanpo jartzea, hau da, 5 °C eta 65 °C arteko tenperatura tartetik kanpo, non bakterioak azkarra go hazten diren. Janari hondarrek bi ordu baino gehiago egin badute tenperatura tarte horretan, bota egin behar dira.

Oilasko errea, adibidez, gisatuak egiteko erabil daiteke. Haragia, oro har, hiru egunetan eduki daiteke hozkailuan behin egin eta gero, ez gehiago. Elikagai guzti-guztiak ontzi hermetikoetan sartu behar dira, eta bizpahiru egun egin ditzakete gehienera ere, salbu eta arrautzekin egindako platerak; horiek berehala jan behar dira. Arrainak, itsaskiak eta saltsak bereiz gorde behar dira, eta, gehienez, 24 orduz egon daitezke hozkailuan.

Ontziei dagokienez, ez da komeni oso sakonak izatea, janaria azkarra gozatu dadin. Oso lagungarria izaten da data idaztea, elikagai bakoitzari jarraipena egin eta denbora gehiegian ez edukitzea gordeta. Hozkailuan, gorengo aldean jarriko ditugu janari hondarrak, prozesatu gabe dauden elikagaiak ez ditzaten kutsatu. Izozteko asmotan bagabiltza, hoztera utzi behar dira izoztu aurretik, eta hiru hilabete pasatu baino lehenago jan. Desiozteko, mikrouhin labea erabil daiteke (denboraz larri bagabiltza), edo hozkailua bestela (gau osoa utzita). Behin desiozto diren janari hondarrak ez dira berriz ere izoztu behar.

➔ www.consumer.es



10 AHOLKU JANARI GUTXIAGO ALFERRIK GALTZEKO

- Elikagaiak ongi antolatu, eta zaharrenak aurrean jarri: **etxean lehenbizi sartu dena atera behar da lehenbizi.**
- Produktuaren ontzi edo etiketak dioenari jarraitu biltegitartean.
- Elikagai guztiak baldintzarik onenetan gorde, **baita janari hondarrak ere.**
- Janariari susmo txarra hartzen badiogu, **usaindu eta itxurari erreparatu, eta horren arabera erabaki.**
- Ontzi edo poltsa gardenak erabili **elikagaiak hobeki kontrolatzeko.**
- Elikagaiak bere saldatan edo likidotan utzi, **baldin eta erabat estalita badaude (adibidez, atuna eta antxoak oliotan, fruta almibarretan...).**
- Janari hondarrak ontzi garbietan gorde. **Ez dezatela izan beste janarien arrastorik, eta neurritz ere egokiak izan daitezela (ontzia zenbat eta beteagoa egon eta airerik gabea bada, hainbat hobeki).**
- Behin hozten denean, **beti hozkailuan gorde behar da janari prestatua, bizpahiru eguneha gehienez ere, edo, bestela, berehala izoztu.**
- Ongi garbituta eta desinfektatuta egon behar dute **elikagaiak gordetzeko erabiliko diren tresna eta toki guztiak.**
- Elikagaiak eskuetan erabiltzeko orduan **higiene ona izatea ere garrantzitsua da**

