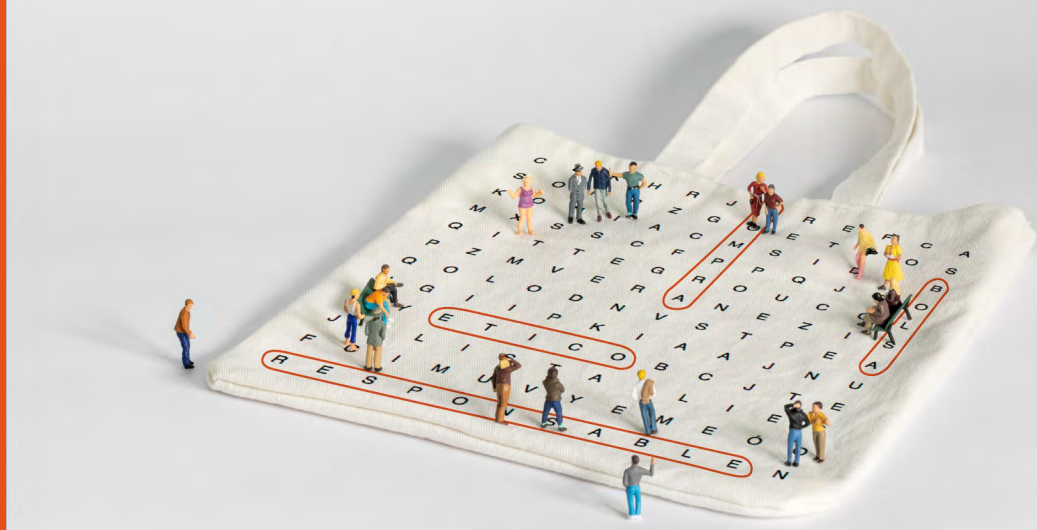


## 4. ERRONKA EROSKETA ARDURATSUA



### EROSKETA EGITERA JOAN BAINO LEHEN



Erosketa egitera joan baino lehen, gogoan izan aurretiaz egindako **EROSKETA-ZERRENDA** hartu behar duzula. Horretarako, aurretiaz asteko menua pentsatu beharko duzue, bai eta etxean zer duzun gordeta begiratu ere. Erabakitako menua prestatzeko falta zaizkizun elikagai guztiak sartu beharko dituzu erosketa-zerrendan.

Erosketa planifikatzeko informazio gehiago:

<https://www.zerodespilfarro.eus/eu/12-erronka-helduko-diezu/1-erronka-planifikatu-menuak/>

Horrez gain, gomendagarria da **BERRIZ ERABIL DAITEZKEEN POLTSAK** baliatzea erosketa etxera eramateko. Izan ere, erabilera bakarreko poltsak erabiltzea ekidingo duzue eta ingurumena zainduko duzue. Izotz-tako produktuak erostekotan, horrelako produktuetarako poltsa espezifikoak erabili, elikagaiak azkarregi desizoztea ekiditeko.

Saia zaituz erosketa egitera **SABELA BETETA DUZULA** joaten. Erosketa egitean gose bazara edo sabela hutsik baduzue, "kapritxo" eta beharrezkoak ez diren produktu gehiago erosiko dituzue. Saiatu erosketa-zerrendan dauden produktuak bakarrik erosten.

### EROSKETA EGITEAN



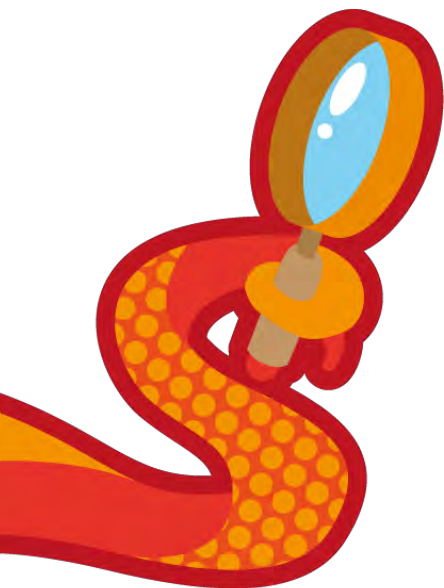
**ETIKETAK IRAKURRI.** Baliteke erosketa luzatzea (oso gutxi), baina zer erosten ari zaren jakingo duzue zehazki, eta, gainera, sorpresak eta produktua bota behar izatea ekidingo duzue.

Oso garrantzitsua: **IRAUNGITZE-DATA** eta **KONTSUMO LEHENETSIAREN DATA** ezberdintzen ikasi behar duzue. Biek produktu baten gutxieneko iraupena adierazten digute; hau da, elikagaiaren propietateak egoera ezin hobean noiz arte mantentzen diren adierazten dute. Hala ere:

- ▶ Elikagai galkorrek **iraungitze-data** dute. Data horrek adierazten digu elikagai bat **zein datara arte kontsumitu dezakegun modu seguruan**.

**DATA IGARO DENEAN, EZ DA ELIKAGAI SEGURUA**

- ▶ Gainerako elikagaietan **kontsumo lehenetsiaren data** agertuko da. Data horrek adierazten du elikagaiak **noiz arte mantentzen dituen bere ezaugarri organoleptikoak** egoera onean.



### DATA IGARO DENEAN, ELIKAGAI SEGURUA DA ETA KONTSUMITU DAITEKE

(beti ere gomendatutako baldintzetan gorde bada), baina baliteke produktuaren ezaugarri organoleptikoak onenak ez izatea.

**Egiazta ezazu erosten duzuna adierazitako datetan kontsumitu ahal izango duzula.** Ez da beharrezkoa iraungitze-data luzea duen produktu bat erostea egunean bertan edo hurrengo egunetan kontsumituko baduzu.

### ELIKAGAIAREN IZENA IRAKURRI

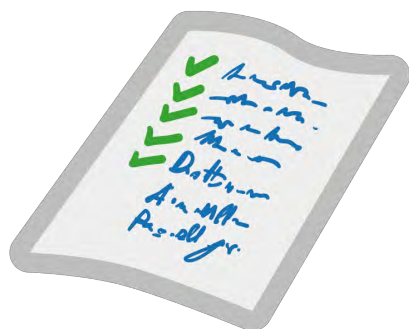
Garrantzitsia da zer erosten ari zaren jakiteko. Izena ez duzu marka komertzial edo fantasiako markekin nahasi behar. Elikagaiaren izena **Europako legeriak ezarritako izen juridikoa** izango da. Hala ere, ez da elikagai guztiek duten zerbait. Izena ez bada horrela adierazten, elikagaia zer den adierazten duen deskribapena egongo da.

### EROSKETA ORDENA BAT ERAMAN

Hotz-katea mantenduz, elikagaiak azkarregi hondatzea ekidingo duzu.

Segida logikoa honako hau da:

- 1° **Giro-temperaturan dauden elikagaiak:** kontserbak, pasta, ogiak, edariak, esnea, arrautzak...
- 2° **Hotzean gordetzen diren elikagaiak:** hozteko makinetan daude; besteak beste, haragiaren eratorriak, ontziratutako haragi eta arrain freskoak, erdi-kontserbak, esnekiak, etab. sartzen dira horien artean.
- 3° **Izozturik gordetzen diren elikagaiak:** izozkailuetan gordetako elikagaiak dira. Horrelako produktuak ahalik eta beranduen hartzen saiatu beharko duzu. Izan ere, desizozteko denbora gutxiago izango dute horrela. Gogoan izan poltsa termiko batean sartzea gomendatzen dela, hor produktuek gehiago irauten dutelako izozturik.



### ADI ESKAINTZEKIN!

Oso ohikoa da produktu batzuetan hainbat unitatetako ontziak erostea merkeagoa dela adierazten duen eskaintza ikustea. Horrek produktuak erosteko bultzada eragin dezake, baina ez badakizu ziur iraungitze-data baino lehen kontsumituko dituzun ala ez, ontzi indibiduala erostea da onena. Saia zaitetz erosketa-zerrendan idatzitakoa baino ez erosten.

Gogoratu: **Ez jarraitu bultzadei.**



## AHAL BADUZU, ONTZIRATU GABEKO PRODUKTUAK EROSI

Benetan behar duzun kantitatea kontsumituko duzu eta ez duzu ezer alferrik galduko. Gainera, ingurumena zainduko duzu, plastikoen erabilera murriztuko duzulako.

Ezin baduzu ontziratu gabeko produkturik erosi, begiratu produktuaren etiketa, **EDUKI GARBIA** zenbatekoa den jakiteko. Horrela, produktuaren zenbat kopuru edo ontzi indibidual behar dituzun kalkulatu ahal izango duzu.

## EROSKETA EGITEN AMAITU DUZUNEAN

### ERAMAN DENA ETXERA AHALIK ETA AZKARREN

Ez zaitetz bidean gelditu beste erosketa bat egiteko edota zerbait edateko. Zuzenean eraman erosketa etxera eta gogoan izan **hozkailean eta izozkailean gordetzen diren produktuak berehala gorde** behar dituzula.

## ZURE ESPERIENTZIAK GEHITU

[www.zerodespilfarro.eus](http://www.zerodespilfarro.eus) webgunean tresnak, tailerrak etabar argitaratuko ditugu hilez hil, baita elikagaien xahuketari aurka egiteko helarazten diguzuen beste edozein ekimen ere.

Nirearen webgunean [www.nirea.eus](http://www.nirea.eus) fokua elikagaien eta gure sektore primarioaren balioan jarriko dugu:

## #Odespilfarroutea

Jarrai ezazu erronka gertutik **#Odespilfarroutea** traolarekin eta zuk hautatutako beste espezifikoren batekin; eta erabil itzazu zuk ere sare sozialetan

