

5. ERRONKA ETIKETA, ZURE ALIATUA



Erosten ditugun elikagaiak zakarrontzira bota nahi ez baditugu, hainbat adierazpeni eskaini behar diegu arreta. Besteak beste, honako hauek azpimarra daitezke:

IRAUNGITZE DATA ETA KONTSUMO LEHENETSIAREN DATA BEREIZTU

Etxeetan janaria zakarrontzira botatzeko arrazoi bat da kontsumitzaileak **IRAUNGITZE DATAREN** eta **KONTSUMO LEHENETSIAREN DATAREN** arteko aldea ez ulertzea.

Bi datek produktuaren gutxienerako iraupena adierazten digute, hau da, elikagaiak noiz arte mantentzen dituen bere propietateak egoera ezin hobean. Hala ere:

Elikagai galkorrek **IRAUNGITZE-DATA** izango dute. Data horrek elikagaia segurtasunez kontsumitzeko epemuga zein den adierazten du:

**EZ DA ELIKAGAIA
SEGURUA**

**IRAUNGITZE-DATA
IGAROTAKOAN**



NOLA ADIERAZTEN DA ETIKETAN?

Bere aurretik "iraungitze-data" adierazpena azalduko da eta halaberrez aipatuko dira eguna eta hilabetea. Nahi izanez gero, urtea ere ager daiteke.

**IRAUNGITZE-DATA
2021/05/18**

Gainerako elikagaietan **KONTSUMO LEHENETSIAREN DATA** ageri da. Izan ere, data horretara arte elikagaiak ezaugarri organoleptikoak egoera onean mantenduko ditu:

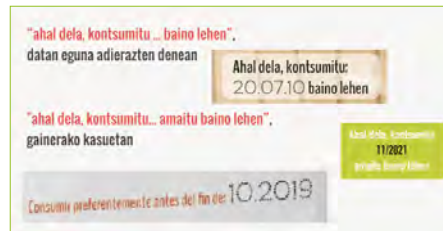
**ELIKAGAIA SEGURUA DA
ETA KONTSUMITU DAITEKE,
KONTSUMO LEHENETSIAREN
DATA IGAROTAKOAN**

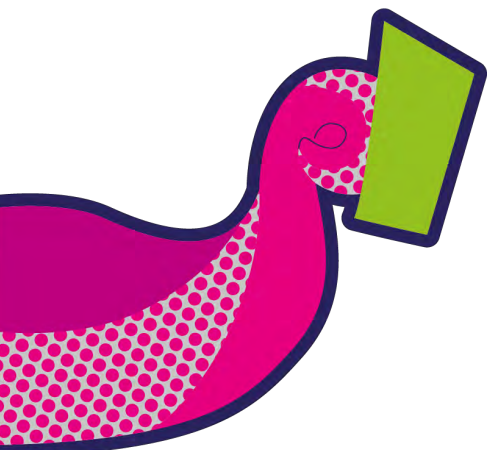


NOLA ADIERAZTEN DA ETIKETAN?

Elikagaiaren iraupena honako hauetako bat denean:

- ▶ 3 hilabetetik beherakoa: EGUNA eta HILABETEA
- ▶ 3 hilabetetik gorakoa, baina 18 hilabete gainditzen ez dituen: HILABETEA eta URTEA.
- ▶ 18 hilabetetik gorakoa: URTEA





Iraungitze-data duten elikagaiak hondakin ez bihurtzeko, garaiz ezingo direla kontsumitu ikusten badugu, **prestatu eta, ondoren, izoztu** ditzakegu.

Galkorrak ez diren elikagaiak **kontsumo lehenetsiaren data** badute, data horretatik aurrera kontsumi daitezke, beren ezaugarri organoleptikoak egokiak ez izan arren. Dena den, xede horrez, betiere **ontzia ukitu gabe** egongo da eta bertan adierazitako **kontserbazio-baldintzei** erreparatuko zaie.

Aipatutako premisak betetzen badira, elikagaiak, orientazio gisa,aldi hauetan zehar jarraitzen du baldintza onetan, kontsumo lehenetsiaren data igaro ondoren*:



- ✓ Lekale lehorrak eta kontserban daudenak, pasta lehorra, arrosa, irina.
- ✓ Esne kondentsatua, esne lurrundua, esne-hautsa (haurrentzat ez dena).
- ✓ Latako eta kristalezko potoetako kontserbak.
- ✓ Kafea, tea, espeziak.
- ✓ Haragi- eta arrain-kontserbak.
- ✓ Jarabea, irasagarra, eztia.
- ✓ Ur minerala.
- ✓ Txokolate-tabletak.



- ✓ Ogi txigortua, galletak eta beste pasta lehor batzuk, gosalteko zerealak, pasta lehor betea...
- ✓ UHT edariak: esnea, fruta-zukuak, soja-edariak...
- ✓ Gazta lehorra.
- ✓ Txokolate betea, bonboiak, turroiak.
- ✓ Urdaiazpiko ondua eta hestebete onduak (xerratu gabek).
- ✓ Olioa, margarina, gurina.
- ✓ Izoztuak.
- ✓ Saltsa ontziratutak.
- ✓ Txip erako patatak, barazkiekin egindako txip-ak.



- ✓ Bete gabeko opil bigunak (madalenak...).
- ✓ Urdaiazpiko ondua eta hestebete onduak (xerratuak).



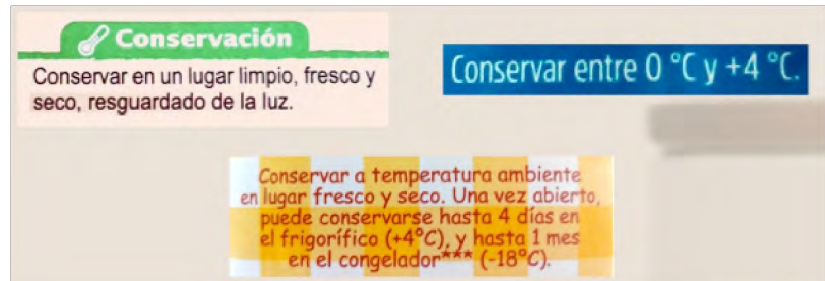
- ✓ Jogurta.
- ✓ Moldeko ogia.

***Kataluniako Osasun Publikoko Agentzia. Elikadura Segurtasuneko Zientzia Batzorde Aholkulariaren txostenean oinarrituta (2018ko urria)**

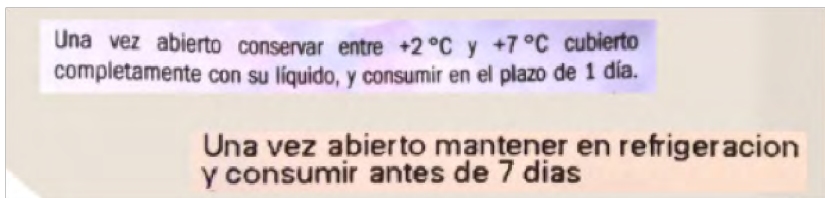
KONTSERBAZIO BALDINTZAK

Etiketako beste adierazpen bat da eta **elikagaiak ez xahutzeko** kontuan hartu behar da.

Elikagaiak **KONTSERBAZIO** edo **BILTEGIRATZE BALDINTZA BEREZIAK** behar dituztenean, baldintza horiek etiketan azalduko dira eta garrantzi-tsua da hitzez hitz jarraitzea produktua bizi erabilgarriaren amaierara baldintza ezin hobetan iristea nahi badugu.



BEHIN ONTZIA IREKITA elikagaiak behar bezala kontserbatze aldera, bizidena dena, kontsumo-baldintzak eta/edo gehienezko data aipatuko dira.



KOPURU GARBIA

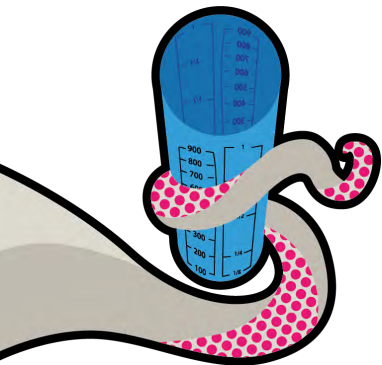
Aurreko erronketan adierazitakoarekin bat, **anoak etxeko errealitateari egokitzea** ezinbestekoa da janaria ez botatzeko behar dena erosi nahi badugu.

Elikagaiaren **KOPURU GARBIA** produktu likidoetan bolumen-unitateetan (**litroak, dezilitroak, mililitroak**) adieraziko da; azalpen hori, ordea, gainerako produktuetarako pisu-unitateetan (**kilogramoak edo gramoak**) egingo da.

Erosten ari garen kopuruari erreparatuko diogu, gure beharretara ongien egokitzen den ontzia aukeratzearekin batera. Askotan aproposagoa da produktua solte erostea, nahiz eta beti aukera hori hautatzea ezinezkoa den.

Hemen, errazioak elikagaien eta mahaikideen baitan kalkulatzeko kalkulagailua eskura duzuela gogorarazten dizuegu:

<https://www.zerodespilfarro.eus/eu/tresnak/tresna-praktikoak/>



ELIKAGAIAREN IZENDAPENA

Elikagai batzuek gure saskian amaitzen dute ontziaren aurrealdean ikusten dugunarengatik: elikagaia erostera bultzatzen dizkiguten merkataritza-marka, argazkiak, sinboloak edo azalpenak.

Elikagaiaren izendapenak zehatz-mehatz erosten ari garen elikagaiaren mota jakinarazten digu. Izendapena bere IZENDAPEN JURIDIKOA da, hau da, europar legediak zehaztutako izendapena.

Hala eta guztiz ere, ez da betiere izendapen juridikoa azaltzen, beraz, hori izan ezean, etiketan ELIKAGAIAREN DESKRIBATZEKO IZENDAPENA adieraziko da. Ikusteko, askotan produktua biratu eta ontziaren atzeko aldera jo behar da.

ETIKETEI BURUZKO INFORMAZIO GEHIAGO

Elikagaien etiketak adierazten digun informazioari buruz gehiago jakin nahi? Jarrai ezazu hurrengo esteka:



<https://prezi.com/view/iuck2lqBBKZcONRm543g/>

ZURE ESPERIENTZIAK GEHITU

www.zerodespilfarro.eu webgunean tresnak, tailerrak etabar argitaratuko ditugu hilez hil, baita elikagaien xahuketari aurka egiteko helarazten diguzuen beste edozein ekimen ere.

#Odespilfarroutea

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

Nirearen webgunean www.nirea.eu fokua elikagaien eta gure sektore primarioaren balioan jarriko dugu:

