

9. ERRONKA SOBERAN EZ DAUDEN SOBERAKINAK



Nola kontserbatu behar ditut sobera gelditu diren elikagaiak? Kozinatutako produktu bat desizoztu ondoren, berriz izoztu dezaket?



Erronka honetan, zalantza horiek eta beste asko argitzen ahaleginduko gara:

Duela gutxi egindako ikerketen arabera, etxeetan alferrik galtzen den janariaren % 16 kozinatutako elikagaien soberakinak dira. Kozinatu ondoren botatako produktuak dira; hau da, plater edo eltze batean sobera gelditutakoa edo denbora batez hozkailuan gordeta egon diren elikagaiak.

Zaborretan bukatzeko aukerarik handiena duten elikagaiak lekaledun platerak, zopak, kremak eta pureak dira, baita haragiarekin edo arrozarekin egindakoak ere.



Edonola ere, gogorazi beharra dago **prebentzioa** dela elikagaiak alferrik galtzea ekiditeko lehenengo urratsa. Horrek esan nahi du **ahalegin bereziak egin behar ditugula elikagaiak sobera gelditzen ez direla lortzeko**. Horretarako, garrantzitsua da menuak antolatzea, soilik beharko ditugun elikagaiak erostea, erosketak arduraz egitea, elikagai gordinak behar bezala gorde eta kontserbatzea eta beste zenbait neurri hartzea, aurreko erronketan ikusi ahal izan dugun moduan.



12 Erronka...helduko diezu?:

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



Bestalde, janari gehiegi sobera gelditzen ez dela ziurtatzeko, garrantzitsua da kozinatutako ditugun elikagaien anoa zehaztasunez kalkulatzeko, mahaikide kopuruaren eta motaren arabera. Horretan laguntzeko, erabili gure **anoa-kalkulagailua** (heldu eta haurrentzat); 2. erronkan eskaini genizun.

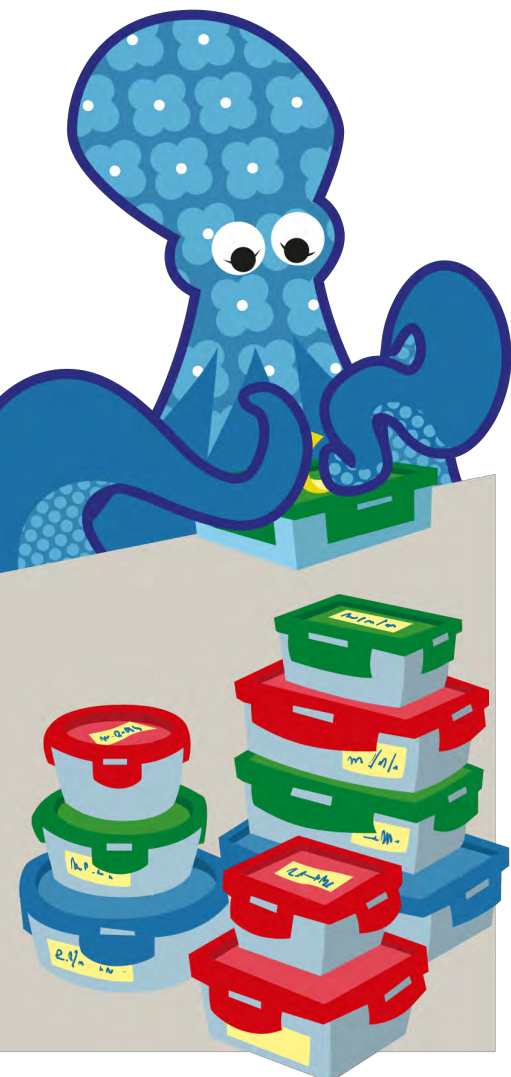


2 Erronka: Errazio arrazoidunak

<https://www.zerodespilfarro.eus/eu/12-erronka-helduko-diezu/2-erronka/>

SOBERA GELDITU DIREN KOZINATUTAKO ELIKAGAIK KONTSERBATZEKO 7 AHOLKU "HOZKAILUA, ZURE LAGUNA"

Sobera gelditu zaizkigun elikagaiak (berr)erabiltzea lagungarria da elikagaien xahuketari aurre egin eta dirua aurrezteko, baita klima-aldaketaren ondorioen aurka borrokatzeko ere. Gainera, ondo antolatuz gero, bizitza erraztuko digu, dendan eta sukaldean denbora aurreztuko baitugu. Soberakinak modu seguruan kontserbatzeko, honako jarraibide hauek bete behar dira:



1. Kontuan hartu oinarrizko higiene arauak. **Garbitu eskuak** elikagai-soberakinak ukitu baino lehen eta erabili soilik **garbi dauden sukaldeko tresnak**.
2. Komenigarria da sobera geratu diren **elikagaiak ahalik eta azkarren gordetzea hozkailuan edo izozkailuan**. Batzuetan, elikagaiak tarte batez utzi behar dira bere horretan, temperatura apur bat jaisteko (gehienez ere ordubetez uztea gomendatzen dugu); hala ere, go-goan izan beharra dago ahalik eta azkarren sartu behar ditugula hozkailuan, hondatu ez daitezen.
3. Elikagaia azkarrago hozteko, **soberakinak hondo txikiko ontzietan gorde** daitezke. Kutsatzen ez direla ziurtatzeko, hermetikoki (estalkiarekin) ixtea komeni da. Janari asko gelditu bada sobera, banatu zati txikiagoetan.
4. Izan hozkailua eta izozkailua txukun; hau da, gorde elikagai gordinak eta kozinatutakoak bereiz, kutsatze gurutzaturik gerta ez dadin. Horrez gain, garrantzitsua da produktuen artean tarteak uztea, airea igaro dadin eta hozte-prozesua hobea izan dadin. 7. erronkan azaldu genizun hori nola egin.



7. Erronka: Zentzuz gorde elikagaiak

<https://www.zerodespilfarro.eus/eu/12-erronka-heldukodiezu/7-erronka/>

5. Soberakinen ontzietan **etiketa bat jartzea komeni da**, horien edukia, anoak (kantitatea) eta noiz gorde den adierazita. Bai hozkailuan bai izozkailuan gordetako elikagaiekin egin dezakezu hori.
6. **Kontserba-latetako soberakinen** kasuan, atera itzazu jatorrizko ontzitik eta gorde kristalezko edo plastikozko tuper batean. Ondoren, **sartu ontzia hozkailuan**.
7. Oro har, **ez da gomendatzen soberakinak hozkailuan bi edo hiru egun baino gehiago egotea** (ikus ondoko taula).

ZENBAT DENBORAZ ETA NOLA KONTSERBATU BEHAR DIRA ELIKAGAIK?

Kozinatutako elikagai guztiek ez dute denbora bera irauten egoera onean.

Ondoko taulan, elikagai bakoitza **hozkailuan zenbat denboraz eta nola kontserbatu azaltzen da, eta izoztu daitekeen ere adierazten da.**

Kozinatutako elikagaia	Kontserbazio-denbora	Hozkailuko txokoa	Izozteko aukera
Kozinatutako arraina	2 egun	Goiko baldak	Bai
Arrain-zopa	1-2 egun	Erdiko baldak	Bai
Kozinatutako haragia (gorria/zuria)	3-4 egun	Goiko baldak	Bai
Arrautza egosiak	7 egun	Goiko baldak	Ez
Cisatuak	3-4 egun	Goiko baldak	Bai
Kontserbak	3-4 egun	Erdiko baldak	Ez
Entsaladak	Egunean bertan	Erdiko baldak	Ez
Etxean eginiko tartak	4 egun	Erdiko baldak	Bai (Kremekin eta esnegainarekin ez da gomendagarria)
Itsaskiak	2-3 egun	Goiko baldak	Bai
Barazki egosiak	4-5 egun	Beheko balda	Bai
Pureak, kremak	3 egun	Erdiko baldak	Bai
Lekaleak	5-6 egun	Erdiko baldak	Bai
Arroza	4-5 egun	Goiko baldak	Ez
Ogia	Hozkailutik kanpo	-	Bai
Pasta	2-3 egun	Goiko baldak	Bai
Pizza	2 egun	Goiko baldak	Bai

EZ IZOZTU BERRIRO

Izoztea elikagaiak kontserbatzeko metodo bat da, zeinaren bidez mikroorganismoen hazkuntza geldiarazten den; hala ere, desizoztean, mikroorganismoak berriro hazten dira.

Gainera, kontuan hartu behar da elikagaiak **beren ezaugarri organoleptikoak** (zaporea, testura, etab.) **galtzen dituztela berriro izoztean**.

Printzipioz, **ez genuke aurretik izoztutako elikagai gordin bat berriro izoztu behar**, berriro izoztu aurretik **kozinatze-prozesu batetik igaro denean izan ezik**. Era berean, ez genuke desizoztu dugun kozinatutako elikagai bat berriro izoztu behar.

Bestetik, kontu batzuk izan behar dira kontuan elikagai bat desizoztera goazenean:

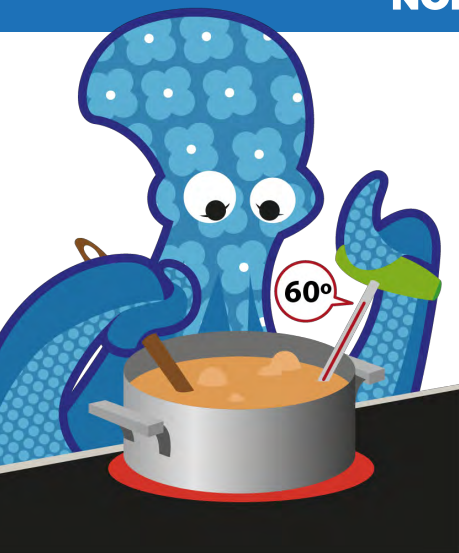


Desizozteko, produktua hozkailuan gorde behar da gutxi gorabehera 24 orduz.



Behin desizoztuta, elikagaiak berehala kozinatu behar dira.

NOLA BEROTU DITZAKET SOBERAKINAK?



Soberakinak berotzean, horiek gutxienez, 60°-tara iritsi behar dira

Zopa, krema, saltsa, gisatu, eta abarren kasuan, berotzen doan heinean nahasten joatea komeni da, beroa homogeneouski banatzeko. Irakiten hasten den momentua erreferentzia gisa erabil daiteke.

Mikrouhin-labea erabiltzen badugu, elikagaia estali egin behar da, hezetasunari eusteko eta beroa uniformeki banatzeko.

Bestetik, adierazi behar da elikagaiaren kalitatea murriztu egiten dela berriro berotzen dugun bakoitzean. Hortaz, kontsumituko dugun kantidadea bakarrik berotzea da onena.

ZURE ESPERIENTZIAK GEHITU

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 fokua elikagaien eta gure sektore primarioaren balioan jarriko dugu: baserritarrei, sasoiko elikagaiei, tokiko azokei, landa-inguruneko esperientziei eta abarrei buruzko informazioa argitaratuko dugu. Har ezazu parte!

#Odespilfarroutea

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

