

12 EKINTZA

ELIKAGAIEN XAHUKETAREN AURKA



IREKI BEGIAK! !

Ekotizitako elikagaien herena zabortegietara botatzen da. Elikagaiak botatzen ditugunean, ura eta energiaren moduko baliabideak ez ezik, dirua ere xahutzen ari gara, eta horrek eragina du klima-aldaketan.



1. PLANIFIKATU ASTEKO MENUA

Begiratu jaki-tokia eta hozkailua eta, ondoren, egin erosketarako zerrenda

2. AUKERATU EROSKETA NOIZ EGIN

Ez joan gosea duzunean edo presaka zabiltzanean

3. EROSI AMAIERAN HOTZA BEHAR DUTEN ELIKAGAIK

Ez hautsi hotz-katea

4. IKASI ETIKETAK ULERTZEN

Bereizi iraugitze-data eta kontsumo lehenetsiaren data. Irakurri elikagaia kontserbatzeko baldintzak

5. AUKERATU GERTUKO ETA SASOIKO ELIKAGAIK

Baloratu hemengo elikagai bereziak

6. BEHAR DUZUNA BAKARRIK EROSI

Kontuz eskaintzeekin!

7. ELIKAGAIK BEHAR BEZALA GORDE

Jarri produktu zaharrenak aurrean

8. ONDO ANTOLATU HOZKAILUA

Jarri elikagai bakoitza dagokion lekuan

9. BEHAR DUZUN JANARIA BAKARRIK PRESTATU

Kontuan izan zenbat zareten eta zenbat jaten duzuen

10. JANARIA SOBRATU BAZAIZU

Izoztu edo probatu errezeta berriak

11. ETXETIK KANPO JATEN BADUZU

Neurriz eskatu, daukazun gosearen arabera

12. JANARIA SOBRATZEN BAZAIZU, EZ IZAN LOTSARIK!

Eskatu ezazu eramateko eta aprobetxatzeko



12 GESTOS

CONTRA EL DESPILFARRO DE ALIMENTOS



¡ABRE LOS OJOS!

Un tercio de los alimentos producidos acaban en el vertedero. Cuando tiramos alimentos, estamos despilfarrando dinero además de recursos como agua y energía, contribuyendo así al cambio climático.



1. PLANIFICA TU MENÚ SEMANAL

Revisa despensa y frigorífico y, a continuación, elabora la lista de la compra

2. ELIGE CUÁNDO HACER LA COMPRA

Evita ir con hambre o con prisas

3. COMPRA AL FINAL LOS REFRIGERADOS Y CONGELADOS

Mantén la cadena de frío

4. APRENDE A ENTENDER LAS ETIQUETAS

Diferencia la fecha de caducidad y de consumo preferente. Lee las condiciones de conservación

5. ELIGE ALIMENTOS DE PROXIMIDAD Y DE TEMPORADA

Valora nuestros alimentos singulares

6. COMPRA SOLO LO NECESARIO

¡Ojo a las ofertas!

7. ALMACENA ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS

Coloca los productos más antiguos delante

8. ORGANIZA BIEN TU FRIGORÍFICO

Coloca cada alimento en su sitio

9. COCINA LA CANTIDAD JUSTA

Según el número y tipo de comensales

10. SI TE HA SOBRODO COMIDA

Congela o atrévete con nuevas recetas

11. SI COMES FUERA DE CASA

Pide con moderación, según el hambre que tengas

12. SI TE SOBRA COMIDA, ¡NO TE CORTES!

Pídela para llevar y aprovechar

