

EZ NAZAZU EPAITU NIRE ITXURAGATIK



*Braindik ere
oso ona nago!*



Eskaneatu QR hau
eta ideia gehiago
izanen dituzu
eskura elikagaiei
probetxurik
onena ateratzeko
eta elikagaien
xahuketa
murritzeko.

Gobierno
de Navarra  Nafarroako
Gobernua



Oficina de **Prevención**
de Residuos y de Impulso
a la Economía Circular

Hondakinak **Prebenitzeko**
eta Ekonomia Zirkularra
Bultzatzeko Bulegoa



NAVARRA  **NAFARROA**

Una forma de funcionar | Our own way | Gauzak egiteko dugun modua

HONA HEMEN *gehiago eta hobeki* **APROBETXATZEKO IDEIA TXIKIAK**

Gida honek ez dizkizu erakutsi nahi sukaldaritza handiaren sekretuak, ezta elikagai naturalek dituzten abantailak ere, ederki ezagutzen dituzulako.

Idea xumeak eskaini nahi dizkizu etxeko elikagaien xahuketa murrizteko, elikagaiei probetxurik handiena ateratzeko eta erosketa-saskian aurrezteko, etxeko jakitokian eta hozkailuan duzuna aprobetxatuz.

*Hartu aperitiboa
balitz bezala.*



Menu osoa, berriz, gida handian aurkituko duzu, bai eta askoz ere errezeta, aholku eta bitxikeria gehiago ere.



*Elikagaiak aprobetxatzeko
eta xahuketa murrizteko ideiak
eta errezetak*

Zer esan nahi dizute datek?

Data guztiek ez dute esanahi berbera. Datak bereizten jakitea lagungarria zaigu elikagaien xahuketa segurtasunez saihesteko.

	KONTSUMO LEHENETSIA	IRAUNGITZE DATA
Zertaz mintzo da?	Kalitatea: zaporea, usaina edo testura.	Segurtasuna
Zer adierazten du?	Noiz arte mantentzen dituen bere zapore, usain edota testura ezaugarriak onenak.	Noiz arte kontsumitu daitekeen elikagaia segurtasunez.
Eta, behin data igarota?	Egokia izaten jarraitzen ahal du, ongi kontserbatu bada, ontzia egoera onean badago, eta itxura, usain eta testura normalak mantentzen baditu.	Ez da kontsumitu behar, ustez itxura ona badu ere.
Non agertu ohi da?	Jogurtak, zerealak, galletak, kontserbak...	Haragi freskoa, arrain freskoa, hegazti-haragiak...

Bota baino lehen... begiratu arretaz

Fruta eta barazki freskoek ez dute noizdanik ez ditugun kontsumitu behar adierazten duen datarik. Orduan, nola jakin zer egoeratan dauden? Hiru keinu txikik lagunduko dizute: begiratu arretaz, usaindu eta ukitu.

Tinkotasuna galtzen hasi da?

- Kontsumitu lehenbailehen freskoan.
- Kozinatu, bestela aprobetxatzeko.
- Izoztu, freskoan edo kozinatuta.

Ez kontsumitu, baldin eta...

- Lizuna badu.
- Usain desatsegina badario.
- Likatsua badago, usteldurarik badu edo hondatze zantzu argirik badu.

*Elikagaia
bota baino lehen,
irakurri beti etiketa
eta ziurtatu iraungitze
data edo kontsumo
lehenetsirako data
ote den.*



Kanpotik IKUSTEN DUZUNAK BAINO BALIO HANDIAGOA DUT



Itxura aldaketak ez du beti esan nahi elikagaia hondatua dagoenik, edo zaporea, ezaugarriak edo sukalderako balioa galdu duenik. Zenbaitetan, besterik gabe, bestela aprobetxatzeko unea da.

Banana pikardatua Orban beltz asko ditu?

Oraindik ere usain ona badu eta mamia egoera onean mantentzen bada, ezin hobea da kozinatzeko, ontzeak zapore gozoagoa ematen diolako.

★ TRIKIMAILU BAT ★

Moztu xerratan eta izoztu, aurrerago kontsumitzeko.

Bestelako ideiak

- Irabiatua
- Olo-opiltxoak
- Izozki krematsua



Banana-bizkotxoak

Hauxe behar duzu:

3 banana oso ondu, 250 g irin, 2 arrautza, 80 g azukre, 80 g gurin urtu edo 70 ml oliba-olio suabe, orantza, koilaratxokada 1 kanela, gatz pittin bat, banilla-estraktua.

Prestatu: Xehatu bananak, nahasi osagai guztiak eta labekatu, harik eta bizkotxo harroa lortu arte.



Azenarioa

Zertxobait biguna edo zimurtua?

Bere kolorea eta usain ona mantentzen baditu, oraindik ere ezin hobea da kozinatzeko.

EZ ITXOIN GEHIAGO



Tinkotasuna galtzen hasten denean, erantsi gisatu batean edo prestatu krema bat.

Azenario-krema



Hauxe behar duzu:

Azenarioak, tipula, patata eta oliba-olio birjina estra.

Prestatu:

Egosi barazkiak xamurtu arte, eta xehatu, zaporez betetako krema suabe eta elikagarri bat lortu arte.



Bestelako ideiak

- Azenario errearen hummusa
- Bizkotxoa
- Marmelada

Marrubia

Ondua eta tinkotasun txikia?

Bere usaina mantentzen badu eta lizunik ez badu, gozotasun handiago horren eraginez ezin hobea da beste prestaketa batzuetarako.

★ TRIKIMAILU BAT ★

Gorde hozkailuan, lehorrean. Garbitu kontsumitu aurre-aurretik, hobeki kontserbatzeko.

Marrubi-irabiakia



Hauxe behar duzu:

Marrubi onduak · jogurt naturala · ezti pixka bat (aukeran).

Prestatu: Xehatu osagai guztiak, irabiaki suabe bat lortu arte, une horretan bertan edateko edo, bestela, poloetarako moldeetan izozteko.



Bestelako ideiak

- Marmelada
- Bizkotxoa
- Jogurta



→ Prestatu nahi dituzu? Errezeta osoak gila digitalean aurkituko dituzu.

Tomatea

Oso gorria, biguna edo zimurtua!

Tomate oso onduak zapore handiagoa biltzen dute eta ezin hobeak dira kozinatzeko.

★ TRIKIMAILU BAT ★

Prestatu etxeko saltsa bat eta izoztu zati txikietan.

Tomate-marmelada



Hauxe behar duzu: Kg bat tomate ondu, 400 g azukre, limoi erdiaren zukua.

Prestatu: Zuritu tomateak eta galdarrastatu minutu batez. Kendu haziak eta kozinatu azukrearekin eta limoiarekin batera 45 minutuz, maiz eraginez. Kontserbatu aurretiaz esterilizatutako potoetan.



Bestelako ideiak

- Saltsarako labekatuak
- Gazpatxorako edo salmorejorako xehatuak
- Birrindua, ogi txigortuaren gainean

Letxuga

Tinkotasuna galdu du?

Bere usaina kontserbatzen badu, bai eta usain atsegina ere, eta barnealdea freskoa badago, oraindik ere erabil dezakezu.

★ TRIKIMAILU BAT ★

Murgildu zenbait minutuz oso ur hotzetan. Bere testuraren zati bat berreskuratu dezake.

Letxuga- eta porru-krema



Hauxe behar duzu: Letxuga handi 1, 2 porru, patata ertain 1, barazki-salda, gatza, piperbeltza, 2 koilarakada olio.

Prestatu: Garbitu letxuga eta porrua, moztu porrua eta frijitu arin. Erantsi patata zatikatua eta letxuga moztua, erantsi salda, kozinatu 20 minutuz eta xehatu, krema fina lortu arte.



Bestelako ideiak

- Salteatua
- Tortilla
- Crema hotza

Ogia

Lehorra eta gogorra dago?

Freskura galdu badu, baina lizunik ez badu, oraindik ere badu zer eskaini handia.

★ TRIKIMAILU BAT ★

Kontsumituko duzuna baino ogi gehiago erosten baduzu, moztu xerratan izoztu baino lehen. Horrela, behar duzun kantitatea soilik ateratzen ahalko duzu.



Ogi-torradak labean

Hauxe behar duzu: Bezperako ogia, esnea, arrautza eta kanela.

Prestatu: Busti ogia esnetan, pasatu arrautza irabiatutan eta labekatu, gorritu arte. Hautseztatu kanelarekin zerbitzatu baino lehen.



Bestelako ideiak

- Ogi-apurrak eta ogi-txigorkiak
- Ogi-budina
- Zopak
- Salteatua



Elikagaiak hobeki aprobetxatuz, hondakinak murriztu, dirua aurreztu eta elikagaiak ekoizteko behar izan diren baliabideak zaintzen ditugu.

Dena ALDATZEN DUTEN KEINUAK



Elikagaien xahuketa murrizteko, ez da aldaketa handirik behar. Zenbaitetan, aski da ohitura txikiak hartzea gure egunerokoan.



PLANIFIKATU

Erosi baino lehen, berrikusi zer duzun etxean. Gero, egizu erosketa, egiazki zer kontsumituko duzun pentsatuta.



LEHENETSI

Jarri begi-bistan eta kontsumitu lehenik denbora gehien daramaten elikagaiak edo lehenago ontzen direnak.



KONTSERBATU

Gorde elikagai bakoitza behar bezala, haren bizialdi erabilgarria luzatzeko.



AURREA HARTU

Elikagaia oso ondua badago eta garaiz kontsumituko ez baduzu, kozinatu, eraldatu edo kontserbatu, hondatu baino lehen.



BOTA BAINO LEHEN, BEGIRATU

Ez erabaki soilik haren itxurari begira. Begiratu arretaz, usaindu eta ukitu, bota baino lehen.

ALDATU *elikagaien gainean* DUZUN BEGIRADA



Hondakin gehienak plangintza-ezaren ondorioz sortzen dira. Erosi baino lehen, pentsatu ongi plater berri bat egin ote daitekeen hozkailuan duzun horrekin edota izoztu dezakezun, aurrerago jateko. Elikagaiak ere ontzen baitira eta, haien itxura gorabehera, askotan apartak izaten jarraitzen dute. Bestelako begirada baizik ez dute behar.

*Aprobetxatzea
ez baita
gutxiagorekin
kozinatzea;
hobeki
kozinatzea
baizik*



Gehiago jakiteko gogoz gelditu zara?

Gida osoan, elikagai eta errezeta gehiago aurkituko dituzu, bai eta kontsebazio trikimailuak, aholkuak eta bitxikeriak ere, etxeko elikagaien xahuketa murrizten jarraitzeko.

