



PENTSATU·ELIKATU·AURREZTU INGURUMENAREN NAZIOARTEKO EGUNA 2013

Euskadiko familia bakoitzak 1,3 kilo janari botatzen du astero zaborretara, 76 kilo urtean. Ogia, zerealak eta pastelak (% 19), frutak eta berdurak (%17), esnea eta esnekiak, pasta, lekaleak (%13), haragiak eta aurrekozinatuak (%6) eta hestebeteak (%5).
Eroski 2013

Pentsatu zer egin dezakezun zeure bizimodua jasangarriago bihurtzeko. **Milaka irtenbideak daude hondakinak murriztu, berrerabili eta birziklatzeko! Pistarik nahi?**

- ✓ **Kalkuluak egin!** Ondo pentsatu eta ez prestatu behar duzuna baino janari gehiago.
- ✓ **Arduraz egin zeure erosketa.** Otorduak planifikatu eta erosketarako zerrendak erabili; horrela kontrolik gabeko erosketak eta publizitatearen tranpak sahistuko dituzu.
- ✓ **Fruta "itsusia" kontsumitu.** Kontsumorako onak diren fruta eta barazki asko baztertzen dira beren itxuragatik bakarrik.
- ✓ **Kontsumoa vs iraungitzea.** "Ahal bada data hau baino lehen kontsumitu" adierazten du produktuak noiz arte duen kalitaterik handiena; janari gehienak, ordea, "Iraungitze-data" arte kontsumitu daitezke.
- ✓ **Sukaldean ere irudimentsu izan!** Dena aprobetxatu, hustu zure hozkailua. Interneten janari hondarrekin prestatutako errezeta berriak aurkitu edo betikoak berreskura ditzakezu: kroketak, kaneloiak, torrada, ogi-apurrak, zopak...
- ✓ **Izozkailua erabili!** Produktu fresko eta janari hondarrak izoztu galdu baino lehen. Horretaz gain, kontserbak eta mermeladak ere egin ditzakezu.
- ✓ **Gaur kanpoan bazkalduko dugu!** Janari-hondarrak eramateko presta ditzatela eskatu. Ez lotsatu zureak dira eta!
- ✓ **Barazkiak guztiz aprobetxatu!** Zuritu ordez ondo garbitu, barazki askok proteina eta bitamina gehien azalean izaten dituzte eta.
- ✓ **Hondarrak aprobetxatu eta ongari bezala erabili.** Hondarrak ondo bereizi beraiekin konposta ahal egin izateko.
- ✓ **Antolatu zure janaria!** Erositako azken gauzak atzean utzi eta zaharrenak aurrean, hauek lehenago kontsumitu behar dituzula gogoratzeko.

Eta ez ahaztu!

- Ahal duzun guztietan gertuko produktuak erostea.
- Garaian garaiko produktuak kontsumitzea.
- Lehengaien gehiegizko ustiapena eta espezie babestuen kontsumoa saihestea.
- Produktu ekologikoak kontsumitzea, osasunean inbertitzen dugu!
- Saiatu bilgarri gehiegi ez duten produktuak aukeratzeko.



tolosakoingurumenzentroa

TOLOSAKO UDALA

Lotura interesgarriak:

- <http://mecambio.net/alimentacion/>
- <http://quehagoconmicestadeverduras.wordpress.com/>
- *Despilfarro: el escándalo global de la comida, Tristram Stuart, Alianza Editorial*



PENTSATU·ELIKATU·AURREZTU INGURUMENAREN NAZIOARTEKO EGUNA 2013

Euskadiko familia bakoitzak 1,3 kilo janari botatzen du astero zaborretara, 76 kilo urtean. Ogia, zerealak eta pastelak (% 19), frutak eta berdurak (%17), esnea eta esnekiak, pasta, lekaleak (%13), haragiak eta aurrekozinatuak (%6) eta hestebeteak (%5).
Eroski 2013

Pentsatu zer egin dezakezun zeure bizimodua jasangarriago bihurtzeko. **Milaka irtenbideak daude hondakinak murriztu, berrerabili eta birziklatzeko! Pistarik nahi?**

- ✓ **Kalkuluak egin!** Ondo pentsatu eta ez prestatu behar duzuna baino janari gehiago.
- ✓ **Arduraz egin zeure erosketa.** Otorduak planifikatu eta erosketarako zerrendak erabili; horrela kontrolik gabeko erosketak eta publizitatearen tranpak sahistuko dituzu.
- ✓ **Fruta "itsusia" kontsumitu.** Kontsumorako onak diren fruta eta barazki asko baztertzen dira beren itxuragatik bakarrik.
- ✓ **Kontsumoa vs iraungitzea.** "Ahal bada data hau baino lehen kontsumitu" adierazten du produktuak noiz arte duen kalitaterik handiena; janari gehienak, ordea, "Iraungitze-data" arte kontsumitu daitezke.
- ✓ **Sukaldean ere irudimentsu izan!** Dena aprobetxatu, hustu zure hozkailua. Interneten janari hondarrekin prestatutako errezeta berriak aurkitu edo betikoak berreskura ditzakezu: kroketak, kaneloiak, torrada, ogi-apurrak, zopak...
- ✓ **Izozkailua erabili!** Produktu fresko eta janari hondarrak izoztu galdu baino lehen. Horretaz gain, kontserbak eta mermeladak ere egin ditzakezu.
- ✓ **Gaur kanpoan bazkalduko dugu!** Janari-hondarrak eramateko presta ditzatela eskatu. Ez lotsatu zureak dira eta!
- ✓ **Barazkiak guztiz aprobetxatu!** Zuritu ordez ondo garbitu, barazki askok proteina eta bitamina gehien azalean izaten dituzte eta.
- ✓ **Hondarrak aprobetxatu eta ongari bezala erabili.** Hondarrak ondo bereizi beraiekin konposta ahal egin izateko.
- ✓ **Antolatu zure janaria!** Erositako azken gauzak atzean utzi eta zaharrenak aurrean, hauek lehenago kontsumitu behar dituzula gogoratzeko.

Eta ez ahaztu!

- Ahal duzun guztietan gertuko produktuak erostea.
- Garaian garaiko produktuak kontsumitzea.
- Lehengaien gehiegizko ustiapena eta espezie babestuen kontsumoa saihestea.
- Produktu ekologikoak kontsumitzea, osasunean inbertitzen dugu!
- Saiatu bilgarri gehiegi ez duten produktuak aukeratzeko.



tolosakoingurumenzentroa

TOLOSAKO UDALA

Lotura interesgarriak:

- <http://mecambio.net/alimentacion/>
- <http://quehagoconmicestadeverduras.wordpress.com/>
- *Despilfarro: el escándalo global de la comida, Tristram Stuart, Alianza Editorial*



PIENSA·ALIMÉNTATE·AHORRA

DÍA INTERNACIONAL DEL MEDIO AMBIENTE 2013

Cada familia vasca tira a la basura 1,3 kilos de comida cada semana, 76 kilos al año. Pan, cereales y pasteles (19%), frutas y verduras (17%), leche y derivados, pasta, legumbres (13%), carnes y precocinados (6%) y embutidos (5%). Eroski 2013

Piensa qué puedes hacer tú para hacer tu estilo de vida más sostenible. **Existe un gran número de soluciones para reducir, reutilizar y reciclar. ¿Quieres pistas?**

- ✓ Haz cálculos y no prepares más comida de la necesaria.
- ✓ Haz una compra inteligente. Planifica tus comidas y usa listas de la compra, evitarás compras compulsivas y caer en trampas publicitarias.
- ✓ **Consume fruta "fea".** Gran cantidad de frutas y vegetales aptas para el consumo son desechados simplemente por su aspecto.
- ✓ **Consumo vs caducidad.** "Consumir antes de" indica el momento de mayor calidad del producto, pero pueden consumirse hasta la fecha de caducidad.
- ✓ **Aprovéchalo todo ¡se creativo también en la cocina!** En Internet puedes encontrar recetas nuevas o puedes rescatar platos de siempre como croquetas, canelones, torrijas, migas, sopas . . .
- ✓ **¡Usa tu congelador!** Congela productos frescos y restos antes de que se estropeen. También puedes hacer conservas y mermeladas.
- ✓ **¡Hoy comemos fuera!** Pide que te pongan las sobras para llevar. ¡No te cortes, son tuyas!
- ✓ **¡Sácale chispas a las hortalizas!** Lava bien las verduras en vez de pelarlas (muchas de ellas tienen la mayor parte de sus proteínas y vitaminas en la piel)
- ✓ **Aprovecha los restos como abono.** Sepáralos bien para que se pueda hacer compost con ellos.
- ✓ **¡Organiza tu comida!** Guarda tus últimas compras al fondo y las más antiguas delante para acordarte de consumirlas antes.

Y no olvides:

- Consumir productos cercanos siempre que se pueda.
- Consumir productos de temporada.
- Evitar la sobreexplotación de los recursos y el consumo de especies amenazadas.
- Consumir productos ecológicos, ¡es una inversión en salud!
- Siempre que sea posible, opta por no comprar productos con "exceso de envasado".

También te pueden interesar:

- <http://mecambio.net/alimentacion/>
- <http://quehagoconmicstadeverduras.wordpress.com/>
- *Despilfarro: el escándalo global de la comida, Tristram Stuart, Alianza Editorial*



PIENSA·ALIMÉNTATE·AHORRA

DÍA INTERNACIONAL DEL MEDIO AMBIENTE 2013

Cada familia vasca tira a la basura 1,3 kilos de comida cada semana, 76 kilos al año. Pan, cereales y pasteles (19%), frutas y verduras (17%), leche y derivados, pasta, legumbres (13%), carnes y precocinados (6%) y embutidos (5%). Eroski 2013

Piensa qué puedes hacer tú para hacer tu estilo de vida más sostenible. **Existe un gran número de soluciones para reducir, reutilizar y reciclar. ¿Quieres pistas?**

- ✓ Haz cálculos y no prepares más comida de la necesaria.
- ✓ Haz una compra inteligente. Planifica tus comidas y usa listas de la compra, evitarás compras compulsivas y caer en trampas publicitarias.
- ✓ **Consume fruta "fea".** Gran cantidad de frutas y vegetales aptas para el consumo son desechados simplemente por su aspecto.
- ✓ **Consumo vs caducidad.** "Consumir antes de" indica el momento de mayor calidad del producto, pero pueden consumirse hasta la fecha de caducidad.
- ✓ **Aprovéchalo todo ¡se creativo también en la cocina!** En Internet puedes encontrar recetas nuevas o puedes rescatar platos de siempre como croquetas, canelones, torrijas, migas, sopas . . .
- ✓ **¡Usa tu congelador!** Congela productos frescos y restos antes de que se estropeen. También puedes hacer conservas y mermeladas.
- ✓ **¡Hoy comemos fuera!** Pide que te pongan las sobras para llevar. ¡No te cortes, son tuyas!
- ✓ **¡Sácale chispas a las hortalizas!** Lava bien las verduras en vez de pelarlas (muchas de ellas tienen la mayor parte de sus proteínas y vitaminas en la piel)
- ✓ **Aprovecha los restos como abono.** Sepáralos bien para que se pueda hacer compost con ellos.
- ✓ **¡Organiza tu comida!** Guarda tus últimas compras al fondo y las más antiguas delante para acordarte de consumirlas antes.

Y no olvides:

- Consumir productos cercanos siempre que se pueda.
- Consumir productos de temporada.
- Evitar la sobreexplotación de los recursos y el consumo de especies amenazadas.
- Consumir productos ecológicos, ¡es una inversión en salud!
- Siempre que sea posible, opta por no comprar productos con "exceso de envasado".

También te pueden interesar:

- <http://mecambio.net/alimentacion/>
- <http://quehagoconmicstadeverduras.wordpress.com/>
- *Despilfarro: el escándalo global de la comida, Tristram Stuart, Alianza Editorial*

