



Elikaduraren alorreko jardunbide egokien gida

HERRITARRENTZAT LAGUNGARRI,
2030 AGENDAREN GARAPEN
JASANGARRIRAKO HELBURUAK (GJH)
LORTZEN LAGUNDU DEZATEN

2030 Agenda
Euskadiren konpromisoa





Aurkibidea

ESKER ONAK	3
1 SARRERA	5
2 ZER DIRA NBEREN GARAPEN JASANGARRIRAKO HELBURUAK?	6
3 NOLA LAGUNDU DEZAKETE HERRITARREK GJHAK LORTZEN?	9
4 ELIKAGAI JASANGARRIAK HAUTATZEA	11
5 ELIKAGAI-XAHUTZEA MURRIZTEA	16
6 BALIABIDEEN ERABILERA EFIZIENTEA	21
7 HONDAKINAK: EKIDITEA, MURRIZTEA, BIRZIKLATZEA ETA KONPOSTATZEA	24
8 GOMENDIOAK	28
• Etxean	30
• Erosketetan	34
• Aisialdian	38
• Lan egiteko eta/edo ikasteko tokian	41
• Komunitatean	44
9 ELIKADURA JASANGARRIRAKO JARDUNBIDE EGOKIEN DEKALOGOIA	45
10 TRESNAK	47
11 EKITEKO DEIA	53



Esker onak

Gida hau sortzeko lan-prozesuan ezinbestekoak izan dira honako erakunde hauek egin dituzten ekarpen baliotsuak:

AZTI

EKA/ACUV

ACLIMA

ELIKA FUNDAZIOA

ADOS SOSTENIBILIDAD Y CLIMA

ENRAÍZA DERECHOS

AUSOLAN

ALDAY FUNDAZIOA

BASQUE FOOD CLUSTER

GASTEIZ ON - GASTEIZKO HIRI-MERKATARITZA SUSTATZEKO ELKARTEA

BBK

IHOBE

BC3

KAIKU

BIONEKAZARITZA ETA TIERRAPAPELTIJERA

KUTXA FUNDAZIOA

GASTEIZKO UDALEKO INGURUMEN GAIETARAKO IKASTEGIA

GASTEIZKO ABASTOS MERKATUA

CIBEROBN - ZIBER OBESITATEAREN FISIOPATOLOGIA ETA NUTRIZIOA. CARLOS III.A OSASUN INSTITUTUA

NATURKLIMA

ARABAKO FORU ALDUNDIA (2030 IDAZKARITZA).

OREKA CIRCULAR ECONOMY

SLOW FOOD ARABA

BIZKAIKO FORU ALDUNDIA

THE LANGUAGES OF ENERGY

UDAPA S.COOP.

GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA

UVESCO

EUSKADIKO HAZIEN SAREA

ELIKADURAREN ALORREKO JARDUNBIDE EGOKIEN GIDA
Herritarren lagungarri, 2030 Agendako Garapenerako Jasangarrirako Helburuak lortzen lagundu dezaten

1 Sarrera



Sarrera

2030 Agendako Garapen Jasangarrirako Helburuak (GJH) Nazio Batuen Erakundeak (NBE) ezarri ditu, eta munduko buruzagiek onartu, planeta babesteko eta pobrezia-aren aurka borrokatzeko eta hura desagerrarazten ahalegintzeko; hartara, mundu oparago, bidezkoago eta jasangarriago bat eraikitzeko etorkizuneko belaunaldientzat. Azken batean, nazioarteko komunitateak partekatzen duen garapen jasangarrirako agenda dira.

Elikaduraren sektoreak, zeharkakoa denez eta irismen handia duenez, GJHak lantzeko aukera ona ematen du, garapen jasangarrirantz aurrerapausoak emateko nahitaez hobetu eta eraldatu beharreko funtsezko sektorea baita. Horretarako, balio-kate osoaren inplikazioa eta konpromisoa behar dira, eta herritarrek funtsezko eragileak dira hain beharrezkoa den joera-aldaketa hori lortzeko. Ildo horretan, gastronomia ezinbesteko elementua da; izan ere, aldaketa positiboak eragin ditzake, elikaduraren balio-katearen eta herritarren arteko lotura delako.

Eusko Jaurlaritzak sustatu du gida hau egitea, eta BCC Innovation zentroak egin du, Basque Culinary Centerren gastronomiako zentro teknologikoak, alegia. Gaian adituak diren pertsonen eta elikaduran adituak diren elkarteek lagundu dute gidaren lanketan, eta herritarrek ere parte hartu dute. Gida hau praktikoa izan dadin eta erabiltzaileen beharretara egokitu dadin, erabiltzailea ardatz duen diseinuaren metodologia erabili da dokumentua lantzean. Ikerketa-lanak, inkestak eta elkarrizketak sartu dira dokumentuan, eta lantaldeak eratu dira EAEko hiru lurraldeetan.

Elikaduraren alorretik GJHak gauzatzen lagundu nahi duten herritarrei zuzenduta dago gida hau. Xede nagusia da garapen jasangarriarekin lotuta dauden eta nahiko errazak diren ekintzak gomendatzea eta horiei buruzko informazioa ematea. Gidan jasotako gomendioek izaera informatiboa dute, eta eguneroko bizitzan eta aukera duten neurrian ekintzak gauzatu nahi dituzten pertsonen zuzenduta daude. Gure aholkua da epe luzean eusteko modukoak iruditzen zaizkigun gomendioei jarraitzea bakoitzak, hori baita modu eraginkorrena ohitura-aldaketak eragiteko, 2030 Agendako GJHak lortze aldera.

GARAPEN IRAUNKORRERAKO HELBURUAK



2

Zer dira NBEren Garapen Jasangarrirako Helburuak?



Garapen Jasangarrirako Helburuak

Trantsizio Sozialaren eta 2030 Agendaren Idazkaritza Nagusia sortu da, hain zuzen ere, 2030 Agendarekiko konpromisoarekin lotutako estrategiak eta jarduketak dinamizatzeko eta koordinatzeko, Eusko Jaurlaritzan eta Eusko Jaurlaritzatik. Agenda hori NBEk 2015ean lortutako akordioaren emaitza da, eta akordio horren xedea da 17 Garapen Jasangarrirako Helburuak (EAEn 17 + 1) eta 169 xede zehatzak lortzea, 2030erako mundua bidezkoagoa, ekologikoagoa, oparagoa eta baketsuagoa izan dadin. 193 herrialdek sinatu zuten konpromiso hori, mundu eta bizitza jasangarriak partekatzeke ikuspegi berarekin eta pobrezia desagerrarazteko lehentasun berarekin.

GJHak ekintzarako dei unibertsala dira, eta garrantzitsuak dira mundu-mailako erronka sorta zabalari heltzen diotelako. Ikuspegi integralari esker, aitortzen da arazo horiek elkarrekin lotuta daudela, eta irtenbide integralak bilatzen dira.



GARAPEN IRAUNKORRERAKO HELBURUAK

01. Pobrezia desagerraraztea: Mundu osoan pobrezia mota guztiak ezabatzea.

02. Goserik ez: Gosea eta malnutrizioa desagerraraztea, elikadura-sistema jasangarrien esparruan.

03. Osasuna eta ongizatea: Bizitza osasungarria bermatzea eta ongizatea sustatzea adin guztietan.

04. Kalitatezko hezkuntza: Hezkuntza inklusiboa, ekitatiboa eta kalitatezkoa bermatzea eta bizi osoan ikasteko aukerak sustatzea pertsona guztientzat.

05. Genero-berdintasuna: Generoen arteko berdintasuna lortzea eta emakume eta neskato guztiak ahalduntzea.

06. Ur garbia eta saneamendua: Pertsona guztiek ura eta saneamendua eskura edukitzea eta modu jasangarrian kudeatzea bermatzea.

07. Energia irisgarria eta ez kutsagarria: Energia eskuragarria, segurua, jasangarria eta modernoa eskuratzeko modua bermatzea.

08. Lan duina eta hazkunde ekonomikoa: Hazkunde ekonomiko inklusiboa eta jasangarria eta enplegu eta lan duinak sustatzea pertsona guztientzat.

09. Industria, berrikuntza eta azpiegitura: Azpiegitura erresilienteak eraikitzea, industrializazio jasangarria sustatzea eta berrikuntza bultzatzea.

10. Desberdintasunak murriztea: Herrialdeetan eta herrialdeen artean dauden desberdintasunak murriztea.

11. Hiri eta komunitate jasangarriak: Hiriak inklusiboagoak, seguruagoak, erresilienteagoak eta jasangarriagoak izan daitezen lortzea.

12. Ekoizpen eta kontsumo arduratsuak: Kontsumo- eta ekoizpen-modalitate jasangarriak bermatzea.

13. Klimaren aldeko ekintza: Presako neurriak hartzea aldaketa klimatikoari eta haren eraginei aurre egiteko.

14. Itsaspeko bizitza: Ozeanoak, itsasoak eta itsas baliabideak zaintzea eta modu jasangarrian erabiltzea.

15. Lehorreko ekosistemetak bizitza: Basoak modu jasangarrian kudeatzea, deforestazioaren aurka borrokatzea, lurren degradazioa alderantzikatzea eta biodibertsitatearen galera geldiaraztea.

16. Bakea, justizia eta erakunde sendoak: Gizarte bidezkoak, baketsuak eta inklusiboak sustatzea.

17. Helburuak lortzeko aliantza: Garapen Jasangarrirako Munduko Aliantza indartzea.

18 (17+1). Hizkuntza- eta kultura-aniztasuna: EAerako, helburu hori gehitu da, hizkuntza- eta kultura-aniztasuna sustatzeko.

Garapen Jasangarrirako Helburuak

GJHak ekintzarako dei unibertsala dira, eta garrantzitsuak dira mundu-mailako erronka sorta zabalari heltzen diotelako. Ikuspegi integralari esker, aitortzen da arazo horiek elkarrekin lotuta daudela, eta irtenbide integralak bilatzen dira.



3

Nola lagundu dezakete herritarrek GJHak lortzen?



GJHak lortzen laguntzea

Garrantzitsua da jakitea gure ekintzek eragina dutela gure ingurunean, eta, beraz, garapen jasagarrian. Jarraian, erakutsiko dugu zenbait jardunbide lagungarriak izan daitezkeela GJHak lortzeko bidean aurrerapausoak emateko. Hori horrela, gida honen xedea da honako gai hauei buruzko informazioa eta gomendioak ematea:

- Elikagai jasagarriak hautatzea: dieta orekatua izatea, osagai freskoak, tokikoak eta sasokoak erabiltzea eta gure elikagaiak haztea.
- Elikagai-xahutzea murriztea: erosketa arduratsua, aprobetxamendu-sukaldaritza, biltegiatzea eta elikagai-donazioak.
- Baliabideen erabilera efizientea: energia eta ura aurrezte.
- Hondakinak: murriztea, bereizita biltzea, birziklatzea eta konpostatzea.

Gomendioak bost kategoriatan banatuta daude, herritar gehienek eguneroko bizitzako une jakinekin lotuta:

01. Etxean

02. Erosketetan

03. Aisialdian

04. Lan egiteko eta/edo ikasteko tokian

05. Komunitatean

Horrez gainera, tresnen adibideak ere sartu dira, gomendatutako ekintzak gauzatzen laguntzeko herritarrei.

Gidaren bukaeran, zenbait ekintza jaso dira, erakundeek egin ditzaketenak erraztasunak emateko herritarrei modu eraginkorragoan lagundu dezaten GJHak lortzen.



4

Elikagai jasangarriak hautatzea



Dieta orekatua

Gida honetan elikagai osasungarriak aipatzen ditugunean, FAOk¹ emandako definizioa hartzen dugu aintzat. Definizio horren arabera, elikagai osasungarriak ingurumen- inpaktu txikia eragiten duen ekoizpenetik datoz, biodibertsitatea eta ekosistemak errespetatzen dituzte, kulturalki onargarriak dira, eta ekonomikoki bidezkoak eta eskuragarriak, eta, gainera, nutrizioaren ikuspegitik osasungarriak dira, eta inola ere ez kaltegarriak.

Jaten ditugun elikagaiak hautatzeko orduan, garrantzitsua da landareetan eta landare-jatorriko proteinetan oinarritutako dieta bat izatea, eta ahal bezainbat murriztea haragiaren eta arrainaren kontsumoa, batez ere ekoizpen intentsibokoena (ekoizpen-modu horren xedea da errendimendua maximizatzea eta kostuak minimizatzea baldintza artifizialen bidez). Ekoizpen-mota horrek inpaktu nabarmena du ingurumenean, eta modu intentsiboan erabiltzen dira lurra, ura eta antzeko baliabideak. Hortaz, ekoizpen intentsiboko haragiaren eta arrainaren kontsumoa murriztuz eta aukera jasangarriagoak hautatuz (abeltzaintza estentsiboa² eta arrantza jasangarria³), honako hauetan laguntzen dugu:

- Klima-aldaketaren eraginak arintzen (13. GJH).
- Animalientzako janariaren ekoizpen intentsiboan erabiltzen diren baliabideen zati handi bat libre uzten; giza kontsumora zuzendutako landare-jatorriko elikagaien ekoizpena birbideratu ahal izango lirateke (12. eta 15. GJHak).

Landare-ugariko dieta orekatu bat izanez gero, nutriente gehiago hartzen dira (bitaminak, mineralak, zuntza, etab.), eta horrek gaixotasun kronikoak izateko arriskua murrizten du, bihotzeko gaixotasunak eta diabetesa izateko arriskua esate baterako, eta, beraz, «Osasuna eta ongizatea» helburua lortzen laguntzen du (3. GJH).

Lekaleak dietan sartuta, landare-jatorriko proteinak diren heinean, alde batetik proteina-ekarpen handia egiten dute, eta, gainera, aukera ekonomikoagoa, ekologikoagoa eta are errentagarriagoa ere badira lurzorua ongarrizteko, elikagai horiek ahalmen berezi bat baitute: nitrogeno atmosferikoa beren hazkunderako nutriente gisa erabiltzen dute. Eta, hain zuzen ere, labore-lurzorua kalitatea zaintzen laguntzen du horrek (15. GJH).

¹ FAO.

² Abeltzaintza estentsiboan, abeltzaintza-ekoizpeneko sistemek efizientziaz ustiatzen dituzte lurraldeko baliabideak, espezie eta arraza egokiak erabiltzen dituzte, ekoizpena eta jasangarritasuna bateragarri egiten dituzte, eta ingurumen- eta gizarte-zerbitzuak sortzen dituzte.

³ Marine Stewardship Council.



Osagai freskoak, tokikoak eta sasoikoak

Era berean, garrantzitsua da osagai freskoak, tokikoak eta sasoikoak aukeratzea, eta ingurumena errespetatzen duen ekoizpen-modu batean ekoiztiak, arrazoi hauegatik:

- » Tokiko produktuak erosiz, tokiko ekonomiari laguntzen zaio, eta enplegua sortzea sustatzen da nekazaritzan, abeltzaintzan eta arrantzan, besteak beste, bai eta horiekin lotutako beste sektore batzuetan ere (adibidez, elikagaien prozesaketan eta banaketan). Horrek guztiak komunitateak sendotzen laguntzen du (8. GJH).
- » Gainera produktuok ekologikoak badira, ekoizpen- eta kontsumo-jarduera jasangarriak sustatzea dakarte, baliabide naturalen erabilera murrizten delako, hondakinak minimizatzen direlako eta kutsadura mugatzen delako.
- » Garraioak eta banaketak eragindako karbono-aztarna murrizten laguntzen dute (13. GJH).
- » Tokiko elikagai-barietateen eskaria sustatzen da eta balioa ematen zaie horiei, eta horrek biodibertsitate biologikoa galtzea eragozten laguntzen du (15. GJH).
- » Kalitate hobeko elikagaiak izan ohi dira (nutriente gehiago eta zapore handiagoa), une optimoan biltzen baitira. Gainera, hurbilekoak direnez, elikagaien kalitatean eragin dezaketen urratsak eta denborak laburtzen dira (3. GJH).
- » Elikagai inportatuekiko mendekotasuna murrizten da, eta, hartara, tokian-tokiko elikagaien egonkortasuna eta eskuragarritasuna sendotzen dira (2. eta 11. GJHak).
- » Desberdinkeriak murrizten laguntzen da, garapen ekonomikoa komunitate txikiagoetan bultzatzen baita, eta elikadura-sistema bidezkoagoak bultzatzen baitira. Orobat, desberdinkeriak murrizten dira baliabideen eskuragarritasunaren alorrean (10. GJH).
- » Tokiko komunitateak sendotzen dira, eta, beraz, baita egonkortasun soziala ere; izan ere, mundu-mailako egiturekiko mendekotasuna murrizten da, eta, batzuetan, tentsio- eta/edo gatazka-egoerak bizi dira horietan (16. GJH).
- » Hornidura-kate laburragoak aukeratuta, produktu galkorrak bizitza erabilgarri luzeagoz iristen dira merkatura, eta horrek elikagai gutxiago alferrik galtzen lagundu dezake (12. GJH).

Sasoiko elikagaien onurak

+Osasungarriagoak

Une optimoan biltzen direnez, nutritiboagoak dira.

+BITAMINA GEHIAGO

+MINERAL GEHIAGO

+Zaporesuagoak

Ezaugarri organoleptiko ezin hobek dituzte.

+USAIN HANDIAGOA

+KOLORE BIZIAGOA

+ZAPORE HANDIAGOA

+TESTURA HOBEA

+Jasangarriagoak

Tokiko ekoizpenetatik badatoz:

+LANDA-INGURUNEA GEHIAGO BABESTEN DA

+BIODIBERTSITATE ZABALAGOA

+GARAPEN EKONOMIKO ETA SOZIAL HANDIAGOA

ONDARE KULTURAL ETA GASTRONOMIKO HANDIAGOA

Gure elikagaiak haztea

Norberak frutak eta barazkiak haztea elikagai osasungarriak izateko eta elikadura eta elikagaien jatorria kontrolatzeko modu ekologikoa eta merkea da. Horretarako, ez dago baratze edo lorategi handi bat izan beharrik, eta, hain zuzen ere, hori ez da bideragarria izaten hiri gehienetan. **Etxe-baratze bat landu dezakegu espazio gehiegi erabili beharrik gabe, edo baratze komunitario bat bilatu.** Baliteke elikagaiak haztea zaila dela iruditzea, faktore asko izan behar direlako kontuan (materialak, klimatologia, haziak, etab.). Alabaina, jarduera sinplea eta oso atsegingarria da. **Nazio Batuen Elikadura eta Nekazaritza Erakundeak (FAO) dioenez, etxe-baratzeak eta baratze komunitarioak «nekazaritza tradizionala baino askoz produktiboagoak eta ekologikoagoak izan daitezke».**

- Norberak kontsumitzeko elikagaiak hazteak elikaduraren kostua murrizteko aukera emango digu, eta produktu freskoen eta osasungarrien iturri izango da (1. GJH), eta horrek pertsonen nutrizioa eta osasun orokorra hobetzen lagundu dezake (3. GJH).
- Elikadura-segurtasuna bultzatzen du elikagai-iturri gehigarri bat ematen baitu, bereziki elikagai nutritiboak lortzea zaila den eremuetan (2. GJH).

- Hiri-eremuetan, elikagaiak hazteak komunitateen jasangarritasuna eta erresilientzia hobetzen laguntzen du, elikagaien hornidura-sarearekiko mendekotasuna murriztea baitakar (11. GJH).
- Ekoizpen- eta kontsumo-eredu jasangarriagoa da, elikagaien garraioak eta ekoizpen industrialak eragindako karbono-aztarna murrizten baitu (12. eta 13. GJHak).
- Egonkortasun soziala eta ekonomikoa areagotu ditzake, elikaduraren alorreko autosufizientzia areagotzen baitu, eta kanpoko elikadura-sistemekiko mendekotasuna murrizten (16. GJH).
- Sare komunitarioak sortzen laguntzen du, elikagai-lanketari eta elikadura-segurtasunari buruzko jakintza partekatzen baitira (17. GJH).
- Baratze komunitarioek harreman sozialak sustatzen eta komunitatean jakintza-trukea gauzatzen lagundu dezakete (4. GJH).
- Elikagaiak hazteak naturaren zikloei buruz eta baliabide naturalen erabilerari buruz ikastera bultzatzen gaitu (4. GJH).
- Hiri-baratzeei esker, gune berdeak sortzen dira hirietan, eta horrek tenperatura altuak arintzen, hiriko biodibertsitatea areagotzen eta aire garbiagoa izaten laguntzen du (11. eta 15. GJHak).



Hona hemen norberaren kontsumorako landareak hazteak dakartzan zenbait onura:

- Bertako produktuak haztea, kalitate, freskotasun eta zapore handiagokoak eta nutriente gehiagokoak.
- Sasoiko produktuak jatea, urteko garai bakoitzaren onena ematen baitute.
- Berotegi-efektuko gasen emisioa murriztea, ez dagoelako elikagaiak urrutiko lekuetatik garraiatu beharrik.
- Prestatuko duzun elikagai kantitatea biltzea; horrela, janari gutxiago botatzen da.
- Landareak hazteko moduei buruz ikastea.

(Iturria: ECODES⁴)



5

Elikagai-xahutzea murriztea



Elikagai-xahutzea

Elikagai-xahutzea murrizteak inpaktu nabarmena du GJHetan, honako arrazoi hauegatik:

- Hobeki probesten dira dauden baliabideak, eta, beraz, elikagai gehiago daude erabilgarri. Gutxiago xahutzeak esan nahi du elikagai gehiago daudela erabilgarri herritarren elikagai-beharrak asetzeko, eta horrek «goserik ez» xedea lortzen laguntzen du (2. GJH).
- Baliabide naturalen gaineko presioa aritzen da, eta elikagaiak ekoizteko behar diren luraren, uraren, energiaren eta intsumoen erabilera efizienteagoa sustatzen da (6., 7. eta 12. GJHak, 12.3 xedea).
- Emisioak murrizten laguntzen du nabarmenki (13. GJH), eta ekosistema horien gaineko presioa aritzen da. Horrek biodibertsitatea zaintzen laguntzen du, eta ozeanoen eta lurzoruen osasuna babesten (14. eta 15. GJHak).
- Elikagaien ekoizpenean, prozesaketan eta banaketan erabiltzen diren baliabideak babesten dira. Horri esker, efizientzia ekonomikoak sor daitezke, eta elikatzeko-katearen kudeaketa jasangarriaren inguruan negozio-aukerak sortzen laguntzen du, eta, beraz, baita enplegua sortzen ere (8. GJH).
- Taldeen artean itunak sortzea eta lankidetzan aritzea sustatzen da, elikagai-segurtasunarekin eta baliabideen erabilera jasangarriarekin lotutako gaiak lantze aldera (17. GJH).

***Ohar interesgarria: gizakiak eragindako berotegi-efektuko gasen emisioen % 8 eta % 10 artean kontsumitu ez diren elikagaiak eragindakoa da (IPCC, 2019⁵).**



⁵ IPCC

Aprobetxamendu- sukaldaritza

Jardunbide horri esker, janari gutxiago galtzen da alferrik, eta elikagai-xahutzea murrizten da, errezeta bateko soberakinak eta bazterkinak beste plater batzuk prestatzeko probesten baitira. Janaria urria zen garaietan du jatorria, gure arbasoek ahalik eta gehien probestu behar baitzituzten osagai guztiak, eta ezer ere ez alferrik galdu.

- Jardunbide horrek guztientzat elikagaiak izatea bermatzen laguntzen du, osagaiak ahalik eta gehien probesten baitira, eta, horrela, janari gehiago lortzen baita baliabide gutxiagorekin (2. GJH).
- Kontsumo arduratsua bultzatzen du, elikagaiak alferrik galtzea eragozten baitu. Orobat, erosketa arduratsua egitea sustatzen du, lehendik ditugun elikagaiak probesten baititugu gehiago erosi beharrean (12. GJH).



***Ohar interesgarria: Elikak 2022an egindako kuantifikazio-azterlan baten arabera, EAEn alferrik galtzen diren elikagaien % 44,7 etxeetan sortzen dira, eta horien % 21 jangarriak dira⁶.**

⁶ [Elikagaien xahuketaren aurkako plataforma](#)

Elikagaiak biltegitratzea

Elikagaiak behar bezala biltegitratzeari esker, elikagai gutxiago alferrik galtzen da, arrazoi hauegatik:

- Pertsona guztientzat janari gehiago erabilgarri egoten laguntzen du (1. GJH).
- Elikagaiak hondatzea eragozten du, eta haien bizitza erabilgarria luzatzen (12. eta 13. GJHak).
- Baliabideei erabilera efizienteagoa ematea sustatzen du, eta, beraz, baliabide naturalak babestea (14. eta 15. GJHak).



Elikagai- donazioak

Elikagaiak dohaintzan ematea elikagai-xahutzea murrizteko estrategiatzat jotzen da, beraz, GJHak lortzen laguntzen du, eta, gainera:

- Elikagaiak ematen dizkie bestela nutrizio egokia izateko aukerarik izango ez luketen pertsoneri (2. GJH).
- Pobrezia murrizten laguntzen du, elikadura-baliabideak jartzen baitira diru-sarrera gutxiko pertsonen eta komunitate zaugarrien eskura (1. GJH).
- Komunitate hartzaileen osasuna eta ongizatea hobetzen laguntzen du zuzenean, eta, horrela, desnutrizioa eta elikagai-faltarekin lotutako gaixotasunak prebenitzen laguntzen du (3. GJH).

***Ohar interesgarria: EAEn, pertsona bakoitzak 40 kg janari xahutzen ditu urtean batez beste; eta, aldi berean, 10.000 pertsona inguru daude muturreko zaugarritasuneko egoeran⁷.**



⁷ Dohaintzarako gida: elikagaiak xahutzea saihestuz

6

Baliabideen erabilera efizientea



Energia aurreztea

Energia aurrezteak zenbait GJH lortzen laguntzen du zuzenean, ingurumenaren alorreko alderdiak eta alderdi ekonomikoak eta sozialak ukitzen baititu.

- Etxeetan energia efizientziaz erabiltzeak hiri- eta landa-komunitateen jasagarritasuna areagotzen laguntzen du, energia-azpiegituren gaineko karga murrizten baita, eta energiaren ekoizpenarekin lotutako berotegi-efektuko gasen emisioak murrizten baitira (11. GJH).
- Kontsumo arduratsua sustatzen du, baliabideak modu efizientean erabiltzen direlako eta energiaren ekoizpenak eta banaketak eragindako ingurumen-aztarna murrizten delako (12. GJH).
- Klima-aldaketa arintzen laguntzen du, iturri berriztaezinetako energia sortzearekin eta erabiltzearekin lotutako berotegi-efektuko gasen emisioak murrizten baitira (13. GJH).
- Finantza-baliabideak libratzen laguntzen du, eta, horrela, familiek beren bizi-kalitatea hobetzeko baliabideak erabiltzeko, osasun-arloa eta hezkuntza-arloa barne (1. GJH).
- Baliabide naturalen gaineko presioa murrizten da, eta, aldi berean, lehorreko ekosistemak babesten laguntzen du, energia sortzeko baliabideak erabiltzeko beharra murrizten baitu (15. GJH).
- Efizientzia energetikoak inpaktu zuzena izan dezake ur garbia eta saneamendua eskuragarri egotean, energia-sorrera baliabide hidrikoen erabilerarekin lotuta baitago askotan (6. GJH).
- Kanpoko energia-iturrietan mendekotasuna murrizten laguntzen du. Komunitateak beren behar energetikoak asetzeko autosufizienteago egiten diren heinean, txikitu egiten da inportatutako energiarekiko mendekotasuna. Hori horrela, komunitateok erresilienteagoak eta seguruagoak dira (11. GJH).



Edateko ura zaintzea

Hazkunde demografikoaren tasa handien, urbanizatzeko bizkorraren eta garapen ekonomikoaren ondorioz, mundu-mailako ur-eskaria areagotu egin da azken ehun urteetan. Gainera, klima-aldaketak eta muturreko fenomeno meteorologikoek –gero eta maizago gertatzen dira azken aldirian–, hala nola lehorteak eta uholdeak, eragin nabarmena dute uraren eskuragarritasunean eta kudeaketan. Europa hegoaldean, lehorteak ohiko arazoa dira; bada, horien eta ibaien eta akuiferoen gehiegizko ustiapenaren ondorioz, eskualde batzuk basamortutze-arriskuan daude.

Ura ondasun baliotsua da, eta erabilera egokia eta jasangarria eman behar zaio garapen ekonomiko eta pertsonen ongizatea bermatzeko. Horregatik, garrantzitsua da etxeetako ur-konsumoa murriztea, xede hauekin:

- Ur gezaren baliabideak zaintzen eta babesten laguntzea (6., 12. eta 15. GJHak).
- Ur edangarriaren ekoizpenak, tratamenduak eta garraioak eragindako energia-eskaria murriztea (7. GJH).
- Ekosistemetan maila egokiei eustea eta biodibertsitatea zaintzea eta lehorreko eta itsasoko espezieak babestea sustatzea (14. eta 15. GJHak).
- Dirua aurrezteko eta arduraz kontsumitzea (12. GJH).
- Uraren erabilera jasangarriaren inguruko kontzientzia eta erantzukizun banakakoak eta kolektiboak sustatzea.



7

Hondakinak: ekiditea, murriztea, birziklatzea eta konpostatzea



Prebenitzea eta murriztea

Hondakin onena sortzen ez dena da. Kontsumitzaileek egin beharreko lehen urratsak hondakinen sorreraren prebentzioa eta murrizketa dira, hondakin-sorrerak ingurumenean dituen eragin kaltegarriak murrizten laguntzeko (12. GJH).

Bilgarriek elikagaien bizitza erabilgarria luzatzen laguntzen dute, baina, batzuetan, bilgarri gehiegi erabiltzen dira. Horregatik, kontuan izan behar da zer motatako bilgarria edo ontziratzea duten elikagaiak, inpaktu nabarmena izan dezakeelako zenbait GJHtan; honako hauetan, besteak beste:

- Ontzi edo bilgarri jasangarriak aukeratzeak (birziklagarriak eta berrerabilgarriak) eta ontzi-eta bilgarri-hondakinak murrizteak ekoizpen-eta kontsumo-eredu arduratsuak sustatzen laguntzen du, bai eta hornidura-katean jasangarritasuna sustatzen ere (12. GJH).
- Klima-aldaketa arintzen laguntzen du, ontzien eta bilgarrien ekoizpenarekin eta deuseztatzearekin lotutako baliabide- eta energia-eskaria murrizten baita (13. GJH).

- Gaizki kudeatutako ontziek, plastikozko ontzietatik sortutako mikroplastikoak barne, uretako eta lehorreko ekosistemak andeatzen dituzte. Kutsadura minimizatzen duten ontziak aukeratzeak itsasoko eta lehorreko bizitza babesten laguntzen du (14. eta 15. GJHak).
- Gaizki kudeatutako ontziek eragindako kutsadurak uraren kalitateari eragin diezaioke, eta arriskuan jarri ur garbiaren eskuragarritasuna. Ontzi eta bilgarri jasangarriak aukeratzeak baliabide hidrikoak babesten eta ur garbia eta saneamendua eskuratzeko aukerak bermatzen laguntzen du (6. GJH).
- Ontzi jasangarrietan berrikuntza eta ekodiseinua aplikatzeak hazkunde ekonomikoa bultzatu dezake, teknologia eta material jasangarriagoen eskaria handituko baita (8. GJH).

***Ohar interesgarria: Europako Batzordearen datuen arabera, Europako etxeetan txorrotako ura edango bagenu botilako ura edan beharrean, 600 milioi euro baino gehiago aurreztuko lirateke urteko.**



Birziklatzea

Garrantzitsua da hondakinak birziklatzea, arrazoi hauegatik:

- Baliabide naturalak babesten laguntzen du, material eta baliabide baliotsuak berrerabiltzen direlako, eta, bestela, horiek zabortegietan alferrik galduko liratekeelako eta berriak erauzi beharko liratekeelako naturatik (12. GJH).
- Kutsadura murrizten du. Hondakinak birziklatuz gero, ez dira zabortegietan pilatzen (12. GJH).
- Energia aurrezten laguntzen du; izan ere, oro har, materialak birziklatzeko energia gutxiago behar izaten da lehengai berriekin egindako material berriak ekoizteko baino (7. GJH).
- Garapen ekonomikoa sustatzen du, birziklapen-industriak enplegua sortzen duelako etapa guztietan, material birziklagarrien bilketarik eta sailkapenetik hasi, eta horien prozesamendura eta produktu berrien sorrerara arte (8. GJH).
- Birziklapenak hondakinak murriztearen, berrerabiltzearen eta birziklatzearen garrantziari buruzko kontzientzia sustatzen du (4. GJH).



Konpostatzea

Konpostatzea da sortutako materia organikoa –nutriente ugari ditu– birziklatzea eta lurrari itzultzea, beste landaren batzuk haz daitezen. Eguneroko bizitzan sortzen ditugun hondakin organikoak –elikagaien zati janezinak edo erabili gabeak– behar bezala konpostatzeak ongarri kimikoekiko mendekotasuna murrizten, lurzorua emankortasuna leheneratzen eta ur-atxikipena eta landareetara nutrienteak iristea hobetzen lagundu dezake. Horrenbestez:

- Konpostatzea nutriente ugariko ongarritze organiko mota bat da, eta lurzorua kalitatea eta nekazaritzako produktibitatea hobetu ditzake (13. eta 15. GJHak). Hori funtsezkoa da elikagai-segurtasuna bermatzeko (2. GJH).
- Hondakin organikoak konpostatu egiten badira zabortegetara bidali beharrean, ur gutxiago kutsatuko da (6. GJH) eta hondakin gutxiago iritsiko dira zabortegetara (11. GJH).
- Era berean, materia organikoaren deskonposaketarekin lotutako berotegi-efektuko gasen emisioak murrizten dira (12. eta 13. GJHak).
- Gainera, urretako eta lehorreko ekosistemetak biodibertsitatea babesten laguntzen da (14. eta 15. GJHak).
- Etxean edo komunitatean konpostatzeak komunitateko lankidetzak eta elkarteak susta ditzake, komunitateek elkarlanean jardun dezaketelako hondakinen kudeaketarako jardunbide jasangarriagoak ezartzeko (11. GJH).
- Gainera, edukiontzi marroiaren bidez bereizita bildutako eta abeltzaintzako eta agroindustriako hondakinetatik edo ur-araztegetako lohietatik jasotako materia organikoaren konpostatze-prozesu anaerobikoetan, (oxigenorik gabe) biogasa ekoizten da. Gas berriztagarria eta jasangarria da, eta energia elektrikoa eta termikoa ekoizteko edo erregai gisa erabili daitezke (7. GJH).



8

Gomendioak



Gomendioak

Pertsona bakoitzaren kontzientziazioan hasten da aldaketa. Ohitura txikiak har ditzakegu gure eguneroko bizitzan, eta, guztion inplikazioarekin batera, aurrerapauso handiak ekar ditzakete. Herritarrek emaitzak lortzeko egin ditzaketen ekintza ugarietako batzuk bildu ditugu.

BOST KATEGORIATAN BANATU
DITUGU GOMENDIOAK:



ETXEAN



EROSKETETAN



AISIALDIAN



LAN EGITEKO ETA/EDO IKASTEKO TOKIAN



KOMUNITATEAN

Gainera, hiru mailatan banatu dugu gomendioen zerrenda, zailtasunaren arabera. 1. maila da errazena eta inplikazio gutxien eskatzen duena, eta 3. maila, berriz, zailena eta inplikazio eta/edo ahalegin handiena eskatzen duena.

Proposatutako gomendioak gauzatzeko lagundu dezaketen tresnen adibideak aipatzen dira. Tresnaren izena, parentesi artean ageri dena, hari buruzko informazio gehiagorekin lotuta dago «Tresnak» atalean.



Osakidetzaren plater osasungarria



Hondakinen kudeaketa



Etxean

1. MAILA

01. Konbinatu proteinak, koipe osasungarriak eta karbohidratoak kantitate egokitan, eta sortu plater nutritiboak eta orekatuak (konbinazio osasungarrienak azaltzen dituzten tresnak erabiliz, hala nola **Osakidetzaren plater osasungarria**).

02. Dibertsifikatu zure platerak: erabili produktu begetal eta landare-jatorriko proteina askotarikoak jakiak prestatzean.

→ **Elikadura osasungarriko Osakidetzaren gida**

03. Planifikatu otorduak, prestatzen dituzun elikagai guztiak jateko.

→ **Elikagaien xahuketaren aurkako plataforma - Elika**

04. Gorde elikagaiak behar bezala. Horretarako:

- Erabili ontzi hermetikoak, etiketa itzazu eta jar itzazu toki egokietan, bai armairuetan bai hozkailuan.

- Antolatu kategoriaka, eta kontsumitu sarrera-ordenaren arabera.

- Bete elikagai bakoitzaren kontserbazio-jarraibideak (hozkailua, izozkailua, eta abar).

- Elikagaia eskuratu eta handik gutxira izozten baduzu, berehala kontsumitu.

→ **Etxean elikagaiak biltegitazeari buruzko gida**

→ **Etxean elikagaien hondakinak minimizatzeako AZTiren gomendioak**

05. Erabili beirazko edo metalezko ontzi berrerabilgarriak elikagaiak hozkailuan edo

despentsan gordetzeko eta plastikozko ontzien erabilera murrizteko.

→ **Plastikoak murrizteko Greenpeaceren gida**

06. Elikagaiak garbitu egiten badituzu gorde aurretik, ziurtatu ongi lehortu dituzula; izan ere, gehiegizko hezetasunak deskonposizioa bizkortu dezake.

→ **Elikagai-xahutzea ekiditeko jardunbide egokien gida - ECODES**

07. Partekatu beste norbaitekin etxean jango ez duzun janaria.

→ **Elikagaien soberakinak dohaintzan emateko orientazio-gida**

08. Bilatu informazioa zure etxetik gertu dauden edukiontziei eta bilketa-guneei buruz, eta bereizi behar bezala sortzen dituzun hondakinak. EAEn, oro har, gai organikoak edukiontzi marroian uzten dira; ontziak, horian; papera eta kartoia, urdinean; beira, berdean; eta errefusa gris/berde ilunean.

→ **Hondakinen birziklapenari buruzko informazioa**

09. Elikagaien ontziekin, bete urrezko hiru arauak: saiatu hondakin gutxiago sortzen, berrerabili eta/edo birziklatu.

→ **Erosketei eta etxeko hondakinen kudeaketari buruzko EAEko eskuliburua**

10. Bilatu informazioa sukaldean energia eta ura aurrezko moduei buruz.

→ **Sukaldean ura aurrezteko Aque Fundazioaren gida**

SUKALDEAN URA AURREZKO EKINTZA ERRAZAK:

- Prestatu elikagaiak ahalik eta ur kantitate txikienarekin.
- Garbitu fruituak eta barazkiak balde batean, eta erabili ur hori landareak ureztatze edo komunontzirako.
- Ontzi-garbigailua guztiz beteta erabilteza efizienteagoa da ontziak eskuz garbitzea baino.
- Jarri ura aurrezteko iragazki espeziakoak txorrotetan.



Etxean

2. MAILA

01. Kozinatu mahaikideen beharrei erantzuteko egokia den kantitatea, haien ezaugarri pertsonalen arabera (adina, osasun-egoera, jarduera fisikoaren maila, eta abar), ahalik eta gehien doitu anoak.

→ **Etxean elikagaien hondakinak minimizatzeko AZTiren gomendioak**

02. Izoztu eta/edo egin kontserbak sasoiko uztarekin
→ **Etxeko kontserbei buruzko AESANen gida**

03. Kudeatu baliabideen efizientzia sukaldean. Horretarako, etxean energia aurrezteari buruzko gidak erabiltzea gomendatzen dugu, eta «Batch cooking» delakoa egitea (zenbait plater prestatzea batera, egun batzuetarako), energia gutxiago erabiltzen baita.

→ **Elikagaien xahuketaren aurkako plataforma - Elika**

04. Egin aprobetxamendu-sukaldaritzza: ikasi jaki-soberakinak eta elikagaien bazterkinak berrasmatzen, horretarako tresnak erabiliz. Adibidez, barazkien azalak eta zati janezinak izoztu ditzakegu etxeko saldak egiteko, eta zenbait barazkiren hosto berdeak eta zurtoinak erabili, erremolatxarenak eta brokoliarenak esaterako, jangarriak eta nutritiboak baitira.

→ **Bazterkinak balorizatzeari buruzko BCC Innovationen liburua**



Sukaldean energia aurrezten lagundu dezaketen 5 ekintza:

- Ez ireki labea erabiltzen ari zaren bitartean.
- Erabili presio-eltzea jakiak prestatzeko.
- Jarri tapa eltze eta lapikoetan.
- Jaitsi tenperatura irakiten hasten denean.
- Erabili suaren tamainarako egokiak diren ontziak.

Zer elikagai eman ditzakegu dohaintzan?

Kontsumo segurua ziurtatzeko aukera ematen duten elikagaiak eman ditzakegu:

- Izaeragatik, prozesatuagatik, kontserbatze-tenperaturagatik edo ontziratzeko-motagatik egonkorragotzat edo aldagaitzagotzat jotzen diren produktuak. Adibidez: opilak, patatak, arroza, pasta eta fruitu lehorrak.
- Ongi ontziraturako elikagaiak, adibidez: olioak, esnea, jogurtak eta kontserbak.
- Prozesatuan zehar produktuari iraunkortasun handiagoa ematen dion tratamenduren bat (bero bidez, lehorketa bidez, etab.) jaso duten elikagaiak. Adibidez: hestebeteak eta gazta onduak.
- Osorik eta egoera onean dauden fruituak eta barazkiak.



Etxean



3. MAILA

01. Ahalegindu etxeko hondakinak erdira murrizteko erronka betetzen, eta hartu zure gain GJHetako 12.3 xedea. Horretarako, neurtu astebetean sortzen dituzun hondakinak, aztertu kausak, eta ezarri ekintza posibleak eta iraunkorrak, kontsumo jasangarriko ohitura iraunkorrak hartzen lagunduko dizutenak.

→ **Yonodesperdicio kalkulagailua, elikagaiak ekoizteko behar diren baliabideen kalkulagailua**

02. Hazi elikagaiak etxean. Hazten errazak diren landareekin hastea gomendatzen dugu, hala nola usain-belarrekin. Erabili etxe-barnean eta kanpoan landareak hazteari buruzko gidak prozesuan laguntzeko.

→ **Etxeko baratzea jartzeko hastapenen Oxfam-Intermónen doako gida**

03. Eman kontsumituko ez dituzun elikagaiak. Horretarako, garrantzitsua da elikagaiak emateko egokiak izatea, haien kontserbazio-egoera, iraungitze-data eta biltegiatze-baldintzak kontuan hartuta. Ontzi egokiak erabiltzea eta horiek etiketatzea gomendatzen dugu, elikagai-segurtasuna bermatzeko eta elikagaien kalitatea mantentzeko garraioan eta biltegiatzean zehar, eta kontserban dauden elikagaiak eta elikagai ez-galkorrak ematea.

→ **Elikagaien soberakinak dohaintzan emateko orientazio-gida**

04. Konpostatu hondakin organikoak. Hori modu eraginkorrean egiteko, edukiontzi egoki bat izan behar da, eta ez dira konpostatu behar elikagai koipetsuak, esnekiak eta animalia-jatorriko elikagaiak, izurriteak erakar ditzaketelako, eta modu desatseginean deskonposa daitezkeelako.

→ **Ecoinventosen eta Eusko Jaurlaritzaren konpostatze-gidak**

05. Kalkulatu zure ingurumen-inpaktua, ikusteko zure bizimoduan aldaketak egiteak zure aztarna pertsonala aldaraz dezakeela.

→ **Kontsumitzailearen ingurumen-aztarnaren kalkulagailua; Ur- eta karbono-aztarnaren kalkulagailua, Aque Fundazioarena**

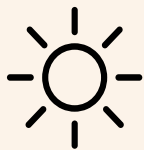


Etxean



3. MAILA

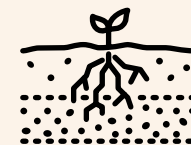
Zer behar da hiri- baratze bat sortzeko?



Ongi argizatutako eremu bat, eta haize-laster gutxikoa.



Landatu nahi duzunaren hazkundearen araberako ontzi bat.



Substratu organiko bat erabiltzea komeni da, arina, pH neutroa duena, eta ongi aireztatzen dena.



Hasi zainketa handirik eskatzen ez duten landareekin. Espeziekin edo usain-belarrekin has zaitzke.



Ureztatzean dago gakoa. Urak ematen dizkie landareei behar dituzten nutrienteak. Garrantzitsua da klimaren, urteko sasoiaren eta landare motaren arabera ureztatzea.



Erosketetan



1. MAILA

01. Erosketa egin baino lehen, aztertu despentsa, hozkailua eta izozkailua, jada etxean dituzun elikagaietatik gehiago ez erosteko.

→ **Elikagaien xahuketaren aurkako plataforma - Elika**

02. Erosketa egitera joan baino lehen, egin zerrenda bat, nutrizio-beharretan oinarrituta. Jarri zerrendan produktu bakoitzaren kopuruak eta dendan egon daitezkeen sasoiko produktuak.

→ **Bring App**

03. Planifikatu aste osoko otorduak, eta kontuan hartu anoen tamainak, erosketak horren arabera egiteko.

04. Erostean, eman lehenetasuna fruituei eta barazkiei, eta ahalegindu askotarikoak izan daitezen, nutriente askotarikoak lortzeko.

→ **Elikadura osasungarrirako Osakidetzaren gida**

05. Ahal bada, aukeratu elikagai freskoak, tokikoak, sasoikoak, bidezkoak eta ingurumenarekiko arduratsuak. Ez da beharrezkoa elikagai guztiek ezaugarri horiek guztiak izatea, baina ahalegindu gutxienez bat izan dezaten-

→ **Gertuko eta sasoiko elikagai buruzko Elikaren gidak, EBren ekologiko-logotipoa, «Ekolurra» bereizgarria**

06. Erreparatu iraungitze-datai, eta erosi iraungitze-data urrunagoak dituzten produktuak, haien kontsumo-denbora luzatu ahal izateko.

→ **Kontsumo lehenetsiaren datari eta iraungitze-datari buruzko gida**

07. Ziurtatu ongi gordetzen dituzula elikagai galkorrak etxerako bidean, ez daitezen alferrik galdu; esate baterako, eraman produktu izoztuak horretarako poltsa espezifikoko batean.

→ **Kontsumitzailearentzako erosketa jasangarrirako gida**

08. Hotz-katea hautsiko den denbora murrizteko eta elikagai-segurtasuna eta -kalitatea mantentzeko, erosi lehenbizi produktu ez-galkorrak, gero freskoak, eta azkenik izoztuak.

→ **Kontsumitzailearentzako erosketa jasangarrirako gida**

09. Lagundu tokiko ekoizle txikiei.

→ **Nekazaritza-produktu tokikoei, ekologikoei eta bidezko merkataritzakoei buruzko gida**



Erosketetan



2. MAILA

01. Erosi elikagai prozesatu gutxiago; izan ere, askotan, gantz ase, azukre eta sodio ugari izaten dute, eta energia eta ur gehiago behar izaten dira haien lantzeko.

→ **Elikagai prozesatuen NOVA sailkapenari buruzko gida**

02. Irakurri produktuen etiketak, haien jatorriaren berri izateko. Ahal den neurrian urrutiko (Europatik kanpoko) produktu gehiegi ez erostea komeni da, ez eta ur-eskasiarekin lotutako arazo larriak edo langileen lan-baldintzekin lotutako arazoak dituzten eskualdeetakoak ere.

→ **Elikaren gertuko eta sasoiko elikagaiei buruzko gidak, Trantsizio Ekologikoaren eta Erronka Demografikoaren Ministerioaren bidezko merkataritzari buruzko gida**

03. Minimizatu erosten duzun ontzi eta bilgarri kopurua: aukeratu soltean saltzen diren produktuak, edo ahalik eta plastikozko ontzi eta bilgarri gutxien dituztenak. Eman beti lehentasuna material berrerabilgarriekin edo berrerabiliekin paketatutako produktuei.

→ **Ontziak ingurumen-irizpideen arabera etiketatzeari buruzko Ihoberen eta Ecoembesen gida; Plastikoa murrizteko Greenpeacearen gida**

04. Erosi itxura inperfektua duten fruituak, azokan ekoizleari berari, edo beste edozein lekutan. Fruitu eta barazki-ale «itsusi» askok zaborretan bukatzen dute, ez dutelako tamaina, forma edo kolore «egokia».

→ **Elikagaien xahuketaren aurkako plataforma - Elika**

05. Ahal bada, eraman gainean poltsak eta bestelako ontzi berrerabilgarriak erosketan planifikatuetarako eta planifikatu gabeetarako.

→ **Erosketak plastikorik eta behin erabiltzeko ontzi eta paketerik gabe egiteko gida**



Erosketetan



3. MAILA

01. Bilatu bidezko merkataritza-jarduerak babesten dituzten eta garapen jasangarria sustatzen duten ziurtapen aitortuak dituzten produktuak. Badaude gidak eta aplikazioak ziurtapenei buruzko informazioa jasotzeko, bai eta elikagai-produktuetan aurkitzen diren zenbait zigilu ere.
→ **AENORen ziurtapenen gida**
→ **Eurohostoa-EBko ekologiko-logotipoa, Eusko Labela**

02. Arraina eta itsaskia erosiz gero, ziurtatu jasangarriak direla.
→ **Friend of the Sea gida; Marine Stewardship Councilen zigilu urdina, Arraina modu arduratsuan kontsumitzeko gida**

03. Kalkulatu erosten dituzun elikagaien ingurumen-aztarna, jakiteko zeinek duten inpaktu txikiena.
→ **BBC kalkulagailua**
→ **Elikagaiak ekoizteko behar diren baliabideen kalkulagailua**

Erosketetan



Elikagai-produktuetako jasangarritasun-etiketen adibideak

Eurohostoa, ekologiko-etiketa europarra.

Europako Batzordeak sortutako logotipoa da. EBko estatu kideren batean ontziratuta eta landu diren eta arau jakin batzuk betetzen dituzten produktu ekologikoak ziurtatzen ditu.



Ekolurra

Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseiluaren bereizgarria da, eta EAEko elikagai ekologikoak bereizteko erabiltzen da.



Eusko Labela

Euskal Autonomia Erkidegoan ekoiztutako, eraldatutako eta/edo landutako nekazaritzako elikagaiak identifikatzeko balio duen berme- eta kalitate-marka da.



Euskal Baserri

EAEko fruituak, barazkiak eta lekaleak identifikatzeko balio duen berme-marka da. Produktu horietako gehienak freskoan saltzen dira merkatuan, baina kontserban ere egoten dira, logotipoarekin identifikatuta beti.



Jatorri Deitura Babestuak (JDB) eta Adierazpen Geografiko Babestuak (AGB).

Europar Batasunean kalitate bereziko nekazaritzako elikagaiak, ardoak, likoreak eta ardo usaintsuak aitortzeko erabiltzen diren tresnak dira. Haiekin lotutako ezaugarriak eta tradizioak azpimarratzen dituzte, eta toki jakin bateko produktuak direla ziurtatzen diete erosleei.



Marine Stewardship Council (MSC): arrantza jasangarria

Erakunde independentea, mundu-mailakoa eta irabazi-asmorik gabekoa da. Beren jarduera ingurumenarekiko modu arduratsuan kudeatzen eta egiten duten arrantzategiak ziurtatzen ditu, eta etiketa urdinaren bereizgarria ematen zaie produktueterako.



Friend of the sea

Jasangarritasunaren Mundu Erakundearen (WSO) proiektu bat da. GKE horren xedea da ingurumenaren zaintza sustatzea, eta ziurtapen-estandar aitzindari bihurtu da itsas ingurunea errespetatzen eta babesten duten produktu eta zerbitzuetarako.



Fairtrade

Produktuak bidezko merkataritzaren nazioarteko estandarretara atxiki direla ziurtatzen duen zigilua. Honako hauek dira estandarrak: soldata duina eta ekoizleen lan- eta bizi-baldintzak hobetzea, produktuen «bidezko» jatorriaren bermea eta arreta berezia produktuen kalitatean.





Aisialdian



1. MAILA

01. Ostalaritza-lekuetan janaria eskatzean, kontuan hartu mahaikide bakoitzaren gosea, eta eskatu bukatzeko modukoak diren anoak. Partekatu platerak mahaikideekin, eta, janaria sobera gelditzen bada, eskatu eramateko prestatzeko.

02. Eskatu txorrotako ura, behin erabiltzeko ontzi gutxiago erabiltzeko.

→ **Ostalaritzan txorrotako ura erabiltzeari buruzko informazioa**

03. Eramateko janaria eskatzean, edo jatetxe batetik soberakinak eramatean, gorde janariak behar bezala, ez daitezen galdu eta bota beharrik ez izateko.

04. Aire zabalean aisialdiaz gozatu behar baduzu, eta janaria eraman behar baduzu, ziurtatu ontzi berrerabilgarrietan dagoela, edo erabilera bakarreko ontzien ahalik eta kantitate txikiena duela. Ezinezkoa bada, utzi ontziak edukiontzi egokietan.

→ **Hondakinen birziklapenari buruzko informazioa**

***Ohar interesgarria: 7/2022 Legeak, apirilaren 8koak, Hondakinak eta Lurzoru Kutsatuak arautu eta Ekonomia Zirkularra bultzatzekoak, xedatzen du ostalaritza-lokalak behartuta daudela kontsumitzaileei ontziratatu gabeko ura dohainik ematera.**



Aisialdian



2. MAILA

01. Aukeratu honako alderdi hauek betetzen dituzten ostalaritza-establezimenduak:

- Ekoizpen ekologiko eta estentsiboko elikagaiak, artisautzakook, tokikoak, freskoak, 0 Km-koak, bidezko merkataritzakook eta/edo osasungarriak erabiltzea. Ez da beharrezkoa establezimendu guztiek ezaugarri horiek guztiak betetzea, baina elikadura-sistema jasangarriak, bidezkoak eta osasungarriak bultzatzen laguntzen duten adibide onak dira.
- Hondakinak kudeatzeko sistemaren bat izatea. Horren barruan sar daitezke hondakin organikoak konpostatzea, hondakinak birziklatzeko egoki bereiztea eta behin erabiltzeko plastikoaren erabilera murriztea (Hostelería por el clima - Ecodes; Jasangarria. Gipuzkoako Ostalaritza Elkartearen Programa, Donostia xahuketarik gabe).

→ **Hostelería por el clima- Ecodes**

→ **Jasangarria. Gipuzkoako Ostalaritza Elkartearen Programa**

→ **Donostia xahuketarik gabe**



Aisialdian



3. MAILA

01. Aukeratzen duzun ostalaritza-establezimenduak parte hartzen du elikagai-donazioen programetan eta erreparatzen die kontsumo arduratsuekin lotutako gaiiei, hala nola baliabide naturalen arrazoizko erabilerari, urean eta energian arreta berezia jarrita, karbono dioxidoaren emisioen murrizketan eta konpentsazioan eta ontzi, baxera eta ahozapi berrerabilgarriak erabiltzean.

→ **Hostelería por el clima - Ecodes**

02. Sortu barazkigintzako hiri-eskola bat edo hiri-edo landa-baratze bat, kokapenaren arabera, edo bat egin horrelako batekin, eta/edo sortu, garatu eta babestu ekimenak zure eraikinean, kalean edo komunitatean, elikagaiak lantzeko eremu gehiago egon daitezen erabilgarri.

→ **Baratze komunitarioei buruzko gida**



Lan egiteko eta/edo ikasteko tokian



1. MAILA

01. Ostalaritza-establezimenduetan kontsumitzen baduzu, aukeratu ahalik eta aukera jasangarrienak eskaintzen dituztenak, esate baterako, aurreko puntuan aipatutakoak (Aisialdian).

02. Janaria etxetik eramaten baduzu, garrantzitsua da etxerako atalean emandako gomendioak betetzea (Etxean).

03. Jan mokadu osasungarriak, eta ahal bada neurrian kontsumitu makina automatikoetako ultraprozesatuak. Aukera bat izango litzateke zuzendaritzari eskatzea lantokian eman diezaiela fruta-saski bat langileei.

→ **Elikagai prozesatuen NOVA sailkapenari buruzko gida**

04. Lantokian, gorde elikagaiak (etxetik eramandakoak edo ostalaritzako soberakinak) modu egokian. Beharrezkoa bada, sartu hozkailuan, eta etiketatu elikagaiak prestatu zireneko datarekin, garaiz kontsumitzen direla bermatzeko

→ **Etxean elikagaiak biltegitzeari buruzko gida**

05. Erabili zure katilua kafea hartzeko eta zure botila, erabilera bakarreko ontzirik ez erabiltzeko, eta erabili ontzi berrerabilgarriak janaria eramateko, bai eta telazko ahozapi berrerabilgarria ere.

→ **Plastikoak murrizteko Greenpeaceren gida**



Lan egiteko eta/edo ikasteko tokian



2. MAILA

01. Animatu lankideak «zero zabor» kulturarekin bat egitera. Ekintza txikiak izan daitezke, hala nola hondakinak murrizteko aholkuak ematea eta enpresaren ekimenetan parte hartzea edo ekimenak sortzea, horrelakorik ez badago.

→ **Elikagaien xahuketaren aurkako plataforma - Elika**

02. Ziurtatu zure lantokian eta/edo ikasketa-tokian badagoela hondakinak kategoriaka bereizteko aukera, organikoak bereziki, eta langileek/ikasleek behar bezala egiten dutela sailkapena.

→ **Hondakinen birziklapenari buruzko informazioa**



Lan egiteko eta/edo ikasteko tokian



3. MAILA

01. Ikertu ea zuk lan egiten duzun erakundeak parte hartzen duen elikadura osasungarriari buruzko programetan: esate baterako, elikagaiak emateko ekintzetan eta efizientzia energetikoarekin edo azterna-hidrikoa murriztearekin lotutakoetan. Horrelako programetan parte hartzen ez badu, eskatu atxikitze baten batera.

02. Sortu tokiko eta sasoiko produktuak kontsumitzeko talde bat lankideekin eta/edo ikaskideekin. Eskatu bidaltzeko elikagai-saskiak lantokira edo ikasketa-tokira, eta, horrela, etxera eraman ahal izango duzue laneguna bukatutakoan, bitartekaririk behar izan gabe.



Komunitatean



1. MAILA

01. Informa zaitez elikadura jasangarriari, elikagai-xahuketari, energia eta ura aurrezteari, zure komunitateko ontzien erabilerari eta birziklapenari buruz, eta partekatu jakintza horiek. Aukera izanez gero, partekatu batez ere hurrekin.

→ **Alimenta ODS**

→ **Garapen Jasangarrirako Helburuetarako hezkuntza: Unescoren ikaskuntza-helburuak**

→ **Hezkuntza 3.0.**

2. MAILA

01. Jardun elkarlanean gai horiei buruzko kalitatezko hezkuntza ematen duten erakundeekin.

→ **Alimenta ODS**

3. MAILA

01. Parte hartu elikagai-xahutzea murrizteko lan egiten duten proiektu komunitarioetan, aprobetxamendu-sukaldaritzako lantegiak eta elikagai-donazioak barne.

→ **Elikagaien xahuketaren aurkako plataforma - Elika**

02. Sustatu, garatu eta babestu elikagaiak hazteko eremu gehiago erabilgarri egotea dakarten ekimenak zure eraikinean, kalean, auzoan edo komunitatean.

→ **Basaldea**

→ **Baratze komunitarioei buruzko gida** → **Baratze komunitarioei buruzko Ekogunearen gida**

→ **Gasteizko hiri-baratzeak**

→ **Bilboko hiri-baratzeak**

03. Antolatu edo parte hartu hondakin-bilketarekin eta birziklatzearekin lotutako kanpainetan; esate baterako, hondartzan eta parkeetan.

→ **LIBERArekin 1m² ingurunearen alde proiektua**

9

Elikadura jasangarrirako jardunbide egokien dekalogoia



Elikadura jasangarrirako jardunbide egokien dekalogoia

01

Ahal den neurrian, erosi elikagai freskoak, tokikoak, sasoikoak, bidezko merkataritzakoak eta ingurumenarekiko arduratsuak.

02

Ahal duzun guztietan, prestatu jakiak etxean, eta izan dieta orekatua eta osasungarria.

03

Gorde elikagaiak modu egokian, eta zaindu iraungitze-data; horrela, alferrik galtzea ekidingo duzu.

04

Egin erosketa-zerrendak, eta planifikatu menuak soberakinak ez sortzeko. Soberakinak sortuz gero, izoztu egin ditzakezu, edo beste une batean jan, edo beste plater batzuk sortu aprobetxamendusukaldaritzako errezetekin.

05

Ostalaritza-establezimenduetan, eskatu sobera gelditu den janaria eramateko.

06

Edan txorrotako ura, bai etxean bai ostalaritza-establezimenduetan.

07

Erosketak egitean, elikagaiak gordetzean eta etxetik kanpo jaten duzunean, erabili ontzi berrerabilgarriak.

08

Erosi soltean saltzen diren produktuak, eta saiatu ontzi edo bilgarri gehiegi duten produkturik ez erosten (erosi plastiko gutxi duten produktuak edo ontzi berrerabilgarritan datozenak).

09

Aurreztu energia (adibidez, jarri tapak eltze eta lapikoetan jakiak prestatzean) eta ura sukaldean.

10

Partekatu gomendio hauek zure ingurukoekin.

10

Tresnak



Tresnak

ELIKAGAI JASANGARRIAK HAUTATZEA

Basaldea.

Gasteizen kokatuta dagoen proiektu bat da; tokiko nekazaritza ekologikoa sustatzea xede duten zenbait jardunbide batzen ditu.

[Online eskuragarri](#)

Kontsumitzailearen ingurumen-aztarnaren kalkulagailua (Kontsumo Ministerioa, Joint research Center).

Kontsumitzailearen ingurumen-aztarnaren kalkulagailuaren bidez, jakin dezakegu zer ingurumen-inpaktu duen gure kontsumo-ereduak. Gainera, ikusten da gure bizimoduan aldaketak egiteak gure aztarna eta inpaktu pertsonala aldaraz ditzakeela. Kalkulagailuak produktuen bizi-zikloa aztertzen du, bai eta bost arlo zehatzetan kontsumitzen den energia ere (elikadura, mugikortasuna, etxebizitza, etxetresna elektrikoak eta etxeko ondasunak), eta ingurumen-inpaktuaren 16 adierazle finkatzen ditu, baliabide naturalen erabilerarekin eta lurzorura, uretara eta airera egindako emisioekin lotutakoak.

[Online eskuragarri](#)

Elikagaiak ekoizteko behar diren baliabideen kalkulagailua.

ENT Fundazioak, Gironako Naturalista Elkarteak eta Espai Ambientalek «El Valor dels Aliments» kanpaina sustatu zuten 2015ean. Kanpainaren bidez,

herritarrei zuzendutako kalkulagailu hau sortu zuten; kontsumitzen diren elikagaiak ekoizteko behar diren baliabideak neurtzeko balio du.

[Online eskuragarri](#)

Jaten eta edaten duzunak ingurumenean inpaktua duela ikusteko BBC kalkulagailua.

BBCk eskainitako kalkulagailua da, Oxfordeko zientzialariek garatua; kontsumitzen ditugun elikagaien ingurumen-inpaktua kalkulatzeko balio du.

[Online eskuragarri](#)

JDB eta AGB.

Jatorri Deitura Babestuak (JDB) eta Adierazpen Geografiko Babestuak (AGB) Europar Batasunean kalitate bereziko nekazaritzako elikagaiak, ardoak, likoreak eta ardo usaintsuak aitortzeko erabiltzen diren tresnak dira. Haiekin lotutako ezaugarriak eta tradizioak azpimarratzen dituzte, eta toki jakin bateko produktuak direla ziurtatzen diete erosleei.

[Online eskuragarri](#)

ENVIROSCOREren ingurumen-irizpideen arabera etiketatzea

Etiketatzeko hori elikagaien kontsumo eta ekoizpen jasangarria sustatzeko sortu da. 5 eskalako etiketatze-sistema bat da (A | B | C | D | E), eta produktuaren ingurumen-aztarnan oinarrituta elikagaiek eta edariek duten ingurumen-inpaktuaren berri ematen du. Europako Batzordeak gomendatutako metodologia da.

[Online eskuragarri](#)

Ekolurra.

Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseiluak bereizgarri bat sortu du eskualdean ekoiztutako elikagai ekologikoak bereizteko. Jatorriaz gainera, elikagai horiek beste eskakizun batzuk ere betetzen dituzte, EBren legedian elikagai ekologikoen etiketatzeari buruz ezarritakoak. Bereizgarri hori erabiltzen dute nekazaritzako eta abeltzaintzako produktu ugari, fresko zein eraldatu.

[Online eskuragarri](#)

Eurohostoa. EBren ekologiko-logotipoa.

EBren ekologiko-logotipoak nortasun bisual koherentea ematen die Europar Batasuneko produktu ekologikoei. Horri esker, kontsumitzaileek produktu ekologikoak identifika ditzakete, eta nekazariak EBko herrialde guztietan merkaturatu ditzakete. EAEko produktu ziurtatuek Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseiluaren kodea dute: ES-ECO-026-VAS

[Online eskuragarri](#)

Euskal Baserri.

EAEko fruituak, barazkiak, lekaleak eta ortuak identifika zeko balio duen berme-marka da. Euskal Baserri produktu gehienak freskoan merkaturatzen dira, baina kontserban ere egoten dira, Euskal Baserriren logotipoarekin behar bezala identifikatuta beti.

[Online eskuragarri](#)

Eusko Labela.

Euskal Autonomia Erkidegoan ekoizitako, eraldatutako eta/edo landutako nekazaritzako elikagaiak identifikatzeko balio duen berme- eta kalitate-marka da. [Online eskuragarri](#)

Fairtrade.

Produktuak bidezko merkataritzaren nazioarteko estandarretara atxiki direla ziurtatzen duen zigilua. Honako hauek dira estandarrak: soldata duina eta ekoizleen lan- eta bizi-baldintzak hobetzea, produktuen «bidezko» jatorriaren bermea eta arreta berezia produktuen kalitatean. [Online eskuragarri](#)

Friend of the Sea – Arrantzategi jasangarrien ziurtapena.

Jasangarritasunaren Mundu Erakundearen (WSO) proiektu bat da. GKE horren xedea da, hain zuzen ere, ingurumenaren zaintza sustatzea. Ziurtapen-estandar aitzindari bihurtu da itsas ingurunea errespetatzen eta babesten duten produktu eta zerbitzuetarako. Arrantzaren, akuikulturaren, arrain-irinen eta omega 3 arrain-olioen alorreko jardunbide egokiak saritzen ditu ziurtapenak. Orobat, besteak beste, jabetxeekin, itsas garraio jasangarriarekin, balea- eta izurde-begiztatzeekin, akuarioekin eta erradiazio ultramoretik babesteko kremekin lotutako proiektu pilotuak sustatzen ditu. [Online eskuragarri](#)

Bizkaiko Foru Aldundiaren gida, nekazaritza-produktu tokikoei, ekologikoei eta bidezko merkataritzakoei buruzkoa.

BFAREN gida horrek informazioa ematen du tokiko produktu ekologikoen eta bidezko merkataritzakoen bereizgarri buruz, eta elikagaien kontsumo egokirako

jarraibideak ere ematen ditu.

[Online eskuragarri](#)

Osakidetzaren elikadura osasungarriko gida.

Gida horrek egiazko eta hurbileko informazioa ematen du eguneko otorduak planifikatzean elikadura osasungarriago bat aukeratzeko moduari buruz. [Online eskuragarri](#)

Etxeko baratzea jartzeko hastapenen Oxfam-Intermónen doako gida.

Online dagoen doako gida bat da, eta norberak bere barazkiak etxean eta modu jasangarrian hazi ahal izateko informazioa ematen du. [Online eskuragarri](#)

Kontsumitzailearentzako erosketa jasangarriko gida.

Dokumentu horrek jarraibideak eta aholkuak ematen ditu pertsonetik eta ingurumenarekiko errespetuzkoak diren erosketa-ohiturak barneratzen laguntzeko. [Online eskuragarri](#)

Elikadura-ziurtapenen AENOREn gida.

Zenbait ziurtapen daude, produktu jasangarriak aukeratzeko lagunduko digutenak. Arazo da ez dagoela erraz aukeratzeko modua ematen duen ziurtapen bateraturik. Aenoren webgune horretan, ziurtapenen katalogo bat dago. Ziurtapenek egiaztatzen dute segurtasun-estandarrak betetzen direla eta elikadura-kateko eragileek kalitate-maila bikaina dutela, betiere kontuan hartuta nekazaritzako elikagaien sistemaren jasangarritasuna lortu behar dela. [Online eskuragarri](#)

Arraina modu arduratsuan kontsumitzeko gida.

Itsas espezieak babesten lagundu nahi duten kontsumitzaileei zuzenduta dago gida. Jarraibide jakinen arabera kontsumo arduratsua gauzatzeko gomendioak jasotzen ditu, sistemaren jasangarritasuna bermatzen aldera. [Online eskuragarri](#)

Trantsizio Ekologikoaren eta Erronka Demografikoaren Ministerioaren bidezko merkataritza buruzko gida.

Ministerioak bidezko merkataritza buruzko gida bat argitaratu du, eta informazio zehatza ematen du puntu hauei buruz:

- Zer da bidezko merkataritza?
- Nor dira bidezko merkataritzaren katean esku hartzen duten eragileak?
- Nola egiazta dezakezu erosten dituzun produktuak bidezko merkataritzakoak direla benetan?
- Nora jo beha duzu bidezko merkataritzako produktu bat nahi duzunean?

[Online eskuragarri](#)

Elikagai prozesatuen NOVA sailkapenari buruzko gida, OCU – Kontsumitzaile eta Erabiltzaileen Erakundearena

OCUren gida, elikadura osasungarria izateko gomendio dietetikoak azaltzen dituena. Dieta horretan, produktu freskoak dira nagusi, landare-jatorrikoak batez ere, eta elikagai ultraprozesatuak une jakinetarako bakarrik uzten dira. NOVA nutrizio-sistemak lan horretan laguntzen digu; lau kategoriatan sailkatzen ditu elikagaiak haien prozesamendu-mailaren arabera.

[Online eskuragarri](#)

Hurbileko eta sasoiko elikagaien buruzko Elikaren gidak.

Elikak (nekazaritzako elikagaien segurtasunerako euskal fundazioa) zenbait gida landu ditu, ulertzen laguntzeko zer eskakizun bete behar dituzten elikagaien hurbilekotzat joak izateko, eta EAEko sasoiko produktuei buruzko gida bat ere egin du.

[Online eskuragarri \(hurbilekoak\)](#)

[Online eskuragarri \(sasoikoak\)](#)

Bilboko udal-baratzeak

Bilboko udal-baratze ekologikoei buruzko informazioa.

[Online eskuragarri](#)

Iberiar penintsulako abeltzaintza estentsiboaren mapa.

Abeltzaintza Estentsiboaren eta Artzaintzaren aldeko Plataformak ziurtatutako ganadutegi estentsiboaren mapa. Esteka bakoitzean sakatuz, ganadutegi bakoitzari, haren produktuei, artzaintzari, animaliak zaintzeko moduari eta abarri buruzko informazioa kontsulta daiteke.

[Online eskuragarri](#)

Osakidetzaren Plater osasungarria.

Plater honetan adierazita daude elikadura osasungarria lortzeko egunero jan behar diren elikagai-talde bakoitzaren proportzioak; Harvarden plater osasungarrian oinarrituta dago.

[Online eskuragarri](#)

[Online eskuragarri](#)

Marine Stewardship Councilen (MSC) zigilu urdina.

Estandarraren arabera ziurtatuak izan diren arrantzetatik datorren harrapaketa basatiko arrainei edo itsaskiari soilik ematen zaie arrain urdinaren zigilua.

[Online eskuragarri](#)

[Online eskuragarri](#)

Baratze komunitarioei buruzko gida: Baratze Parke Sarea (Gipuzkoako parke ekologikoen sarea).

Gipuzkoako baratze ekologikoen parke-sarea da. Haren xede nagusia da autokontsumorako baratzki ekologikoen ekoizpena sustatzea, eta helburu hauek ditu:

- Nekazaritza ekologikoa sustatzea eta hedatzea.
- Talde sozialen arteko bizikidetzat eta giza harremanak sustatzea.
- Haurrak, gazteak eta helduak hezteko ingurumenarekiko errespetuan.
- Aisialdi aktiboa eta jasangarria sustatzea.
- Euskal kultura eta hizkuntza sustatzea eta kultura-aniztasunari balioa ematea.
- Bertako produktuen, sasoikoen eta ekologikoen kontsumoa sustatzea.
- Hiri-kultura eta landa-kultura elkarrengana hurbiltzea.

[Online eskuragarri](#)

SEAwise: arrain jasangarriaren gida.

Gida honen bidez, arrainik egokien hautaketa pertsonalizatu daiteke, Europako populazioen nutrizio-behar espezifikotan, arrain-espezieen nutrizio-konposizioan eta espezie horietan egon daitezkeen kutsatzaileetan oinarrituta.

[Online eskuragarri](#)

ELIKAGAI-XAHUTZEA MURRIZTEA

AZTI - Nola minimizatu elikagaien hondakinak etxeetan.

AZTI teknologia-zentroak argitaratu duen artikulua horretan, etxean elikagaien hondakinak minimizatzen informazioa ematen da.

[Online eskuragarri](#)

Bring (App).

Aplikazio ugari daude erosketa-zerrenda egiten laguntzen dutenak; esate baterako, supermerkatu nagusien aplikazio ofizialak. Horiek guztiek esperientzia osoekin laguntzea dute xede; aplikazio batzuek erosketa-zerrendak egiteko modua ematen dute, beharrez, katalogoek eta eskaintza-eskuorriez gainera. Kasu honetan, doako aplikazio erraz hau aukeratu dugu; zenbait supermerkatutarako erosketa-zerrendak egin ditzakezu erraz, eta zerrendak zuk nahi duzunarekin partekatu ditzakezu.

[Online eskuragarri](#)

Nik ez dut elikagairik xahutzen kalkulagailua.

Enraiza Derechos elkarteak sortutako web-plataforma bat da, eta elikagai-xahutzea ekiditeko zenbait tresna eskaintzen ditu: xahutzearen kalkulagailua, trikimailuak eta errezetak, elikagaiak hozkailuan ongi ordenatzeko aholkuak, etab.

[Online eskuragarri](#)

Etxeko kontserbei buruzko AESANen gida.

Elikagaien Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziaren (AESAN) bideo eta material grafiko informatiboa, etxeko kontserbei buruzkoa, etxeetan elikagaiak modu seguruan kontserbatzeko modua diren heinean.

[Online eskuragarri](#)

Elikagai-xahutzea ekiditeko jardunbide egokien ECODESen gida.

Gida hau kontsumitzaileei zuzenduta dago, eta kontsumitzen ez ditugun elikagaien ehuneko handia alferrik galtzen ez uzteko gakoak ematen ditu. Erosken ditugun elikagaiak hobeki probesten laguntzen duten datuak eta ohitura-aldaketak azaltzen ditu. Erosketak planifikatzeko aholkuak ematen ditu, eta elikagaiak gordetzeko eta kontserbatzeko jarraibideak, bai eta prestakuntza- eta aktibismo-proposamenak ere.

[Online eskuragarri](#)

Elikagai-donazioak egiteko orientazio-gida.

Gida horren xedea da orientazio-tresna izatea ekidin ezin izan diren elikagai-soberakinak, artean erabilgarriak direnak, baliatu ahal izateko, eta behar dituzten pertsonengana irits daitezen.

[Online eskuragarri](#)

Kontsumo lehenetsiaren datari eta iraungitze-datari buruzko gida.

Elikagaien Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziaren (AESAN) kontsumo lehenetsiari eta iraungitzeari buruzko webgune informatiboa.

[Online eskuragarri](#)

Etxean elikagaiak gordetzeari buruzko gida.

Elikagaien Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak (AESAN) landutako gida; azaltzen du nola gorde behar diren elikagaiak modu seguruan etxean.

[Online eskuragarri](#)

BCC Innovationen liburua, bazterkinei balioa emateari buruzkoa.

Eskuliburu horretan, zenbait tresna azaltzen dira edozein sukaldetan egon ohi diren bazterkinak erabiltzeko. Xedea da ikuspegi desberdina eta jasangarria ematea, gure sukaldeetako bazterkinak platerak prestatzeko osagai gisa ikus ditzagun.

[Online eskuragarri](#)

Elikagaien xahuketaren aurkako plataforma – Elika.

Erakundeek, elkarteek eta entitateek parte hartzen dute foro horretan, xede komun batekin: elikagai-xahutzearen inguruan proposatzen diren jarduketan diseinuan eta ezarpenean esku hartzea. Foroaren webgunean, xahutzearen aurkako borrokan parte aktibo izaten laguntzen duten zenbait tresna daude. Adibidez: gure inguruan dauden ekimenen mapa bat, anoen kalkulagailu bat edo aprobetxamendu-errezetak.

[Online eskuragarri](#)

«Neurtu murrizteko» proiektua.

UPV/EHUren hiru unibertsitate-campusetan elikagai-xahutzeari buruzko estrategiaren parte da proiektua –2030 Agenda–.

[Online eskuragarri](#)

Donostia xahuketarik gabe.

Donostiako Udaleko Ingurumen Zuzendaritzak Eusko Jaurlaritzaren dirulaguntza batekin sustatutako ekimena da. Ekimenaren xedea da elikagai-xahuketari aurre egitea hiriko zenbait sektoretan, jardunbide errazak eta bideragarriak abiaraziz. Udalak aitorpena ematen die eskakizun jakin batzuk betetzen dituzten establezimenduei, jendaurrean bereizgarri bat jarritz.

[Online eskuragarri](#)

BALIABIDEEN ERABILERA EFIZIENTEA

Ur- eta karbono-aztarnaren kalkulagailua – Aquae fundazioa.

Borroka klimatikoarekin bat egiteko modu bat da jakitea zein den gure ur- eta karbono-aztarna. Hau da, zenbat karbono dioxido isurtzen dugun eta zenbat ur erabiltzen dugun gure eguneroko bizitzan. Lan hori errazteko, fundazioak bi kalkulagailu jarri ditu erabiltzaileen eskura; beren kontsumoak jakin ahal izango dituzte, eta, hortik abiatuta, kontsumoak murrizteko neurri egokiak hartu. Aquae fundazioaren xedea da baliabide naturalak optimizatzeko erronkari erantzuna ematea, eta, bereziki, uraren erabilerari dagokionez, baliabide urria eta funtsezkoa baita.

[Online eskuragarri](#)

Gainera, fundazioak oso infografia erabilgarria eskaintzen du elikagai jakinen ur-gastuari buruz.

[Online eskuragarri](#)

Sukaldean ura aurrezteko Aquae Fundazioaren gida.

Jakiak prestatzen ari garen bitartean ura aurrezteko aholkuak.

[Online eskuragarri](#)

Hostelería por el clima – Ecodes.

Online plataforma bat da, eta, hor, ostalari txikiek, ertainek eta handiek konpromisoa hartzen dute ingurumenaren alorreko jardunbide egokiak gauzatzeko sei esparrutan: ura, kontsumo arduratsua, energia, karbono-aztarna, mugikortasuna eta prebentzioa eta hondakinen kudeaketa. Programara atxikitako establezimenduek «Hostelería por el clima»-ren ikur batekin adierazten dute.

[Online eskuragarri](#)

Ostalaritzan txorrotako ura erabiltzeari buruzko informazioa, OCUrena.

Kontsumitzaileen eta erabiltzaileen erakundearen artikulua da, eta azaltzen du lokaletan txorrotako ura zerbitzatu behar dela kontsumitzaileak hala eskatzen badu, legez araututa baitago; hori zergatik den garrantzitsua ere azaltzen du.

[Online eskuragarri](#)

HONDAKINAK: EKIDITEA, MURRIZTEA, BIRZIKLATZEA ETA KONPOSTATZEA

Etxean konpostatzeko Ecoinventosen gida.

Etxean konpostatzen hasteko gida zehatza da, teorikoa eta praktikoa, eta erakusten du nola egin daitekeen konposta hirian espazio eta ekipamendu gutxiarekin.

[Online eskuragarri](#)

Eusko Jaurlaritzaren konpostatze-gida.

Nahiz eta dokumentu hau administrazioei zuzenduta egon, interesgarria da, informazio teknikoa eta praktikoa ematen duelako ebaluatzeke zein den kudeaketa-eredu deszentralizatu egokiena konpostatze-komunitarioaren alorrean, lurraldean sortutako biohondakinak tokian bertan tratatzeko partzialki edo guztiz.

[Online eskuragarri](#)

Ontziak ingurumen-irizpideen arabera etiketatzeari buruzko ltoberen eta Ecoembesen gida.

Nahiz eta gida hau enpresa ontziratzailerei zuzenduta egon, oso erabilgarria izan daiteke pertsona interesdunentzat, xehetasunez deskribatzen baititu dauden ingurumen-zigilu eta -etiketa nagusiak, eta nola erabili behar diren eta esanahi nagusia zein duten ere azaltzen du.

[Online eskuragarri](#)

Plastikoak murrizteko Greenpeaceren gida.

Eguneroko bizitzan plastikoa murrizteko Greenpeaceren gida.

[Online eskuragarri](#)

Erosketak plastikorik eta behin erabiltzeko ontzi eta paketerik gabe egiteko gida.

Erosketak plastikorik eta behin erabiltzeko ontzirik gabe egiteko gida erraza.

[Online eskuragarri](#)

EAEko hondakinen birziklapenari buruzko informazioa.

Eusko Jaurlaritzaren webgunea da, eta hondakinekin zer egin daitekeen azaltzen du.

[Online eskuragarri](#)

Erosketei eta etxeko hondakinen kudeaketari buruzko EAEko eskuliburua.

Eskuliburu honetan, etxetik ingurumena zaintzeko egin daitezkeen zenbait ekintza praktikoko jaso dira.

[Online eskuragarri](#)

LIBERAREN 1m² ingurunearen alde proiektua.

Hondakin-bilketarako proiektua, ornitologiako espainiar elkarteak (SEOBirdLife) antolatua Ecoembesekin lankidetzan, bilketa-puntuak sortzeko. Herritarrek lehendik sortuta dauden puntuekin bat egin dezakete, edo kanpainen hedapenean laguntzeko materialak eskuratu ditzakete.

[Online eskuragarri](#)

BESTE BATZUK

Alimenta ODS.

Munduko herritarrentzako hezkuntza-ekimena da, erakundeei, enpresei eta pertsoneri, kontsumitzaile diren heinean, zuzendutakoa. Xede du elikadura-sistema jasangarrien sorrerarekiko kontzientzia hartzea eta konpromisoa bultzatzea, eta 2030 Agendaren parte diren GJHak sustatzea, bai eta elikatua izateko giza eskubidea ere.

[Online eskuragarri](#)

Hezkuntza 3.0.

Jarduera ludikoei buruzko webgune informatiboa; jarduera horien bidez, txikiak eta gazteak kontzientziatu nahi dira garapen jasangarriaren garrantziari buruz.

[Online eskuragarri](#)

Garapen Jasangarriko Helburuetarako hezkuntza: ikaskuntza-helburuak

UNESCOk egindako gida horretan, hezitzaileek hautatu ditzaketen eta ikaskuntza-testuinguru espezifikoetara egokitu ditzaketen iradokizunak daude.

[Online eskuragarri](#)

Jasangarria. Gipuzkoako Ostalaritza Elkartearen Programa.

Donostiako ostalaritza-establezimendu kideetan jasangarritasuna hobetzea xede duen programa, Donostiako Sustapenarekin lotzen duen urteko lankidetzak-hitzarmenaren esparruan.

[Online eskuragarri](#)

11

Ekiteko deia



Ekiteko deia

Atal honetan, zenbait ekintza jaso dira, erakundeek egin ahal izango lituzketenak herritarren lagungarri GJHak lortzen lagundu dezaten modu eraginkorragoan.

Sentsibilizazioan diharduten erakundeak

Herritarrei zuzendutako sentsibilizazio-jarduerak egitean, garrantzitsuak dira hauek:

- Herritarren profil desberdinetara zuzendutako ekintzak planteatzea, haiek elikadura jasangarriarekiko izan ditzaketen sentimenduak, iritziak eta konpromisoa kontuan hartuta.
- Komunikatzeko bide eta metodologia desberdinak erabiltzea, eta lengoaia egokitzea profil bakoitzera.
- Inkestak egitekotan, sektore arteko profil batetik tratatzea.
- Erreferenteak sortzea elikadura jasangarriaren arloan.

Ikastetxeak

- Bazkari osasungarria emateko zerbitzuak askarietara ere hedatu beharko lirateke; izan ere, askotan, haurren otordu osasungarriak ikastetxeetakoak izaten dira.
- Elikadura jasangarriarekin lotutako balioak barneratzea haurtzarotik bertatik.

Erakundeak (gobernuak/udalak)

- Ekoizpen komunitarioko baratzeak sortzea.
- Komunitate arteko sukaldaritza-eskolak sustatzea.
- Tokiko eta sasoiko produktuen oinarritzko saskietarako errentak eta bonuak sustatzea.
- Dohaintzak biltzeko sareak sortzea herritarrentzat.
- Haurrei zuzendutako ultraprozesatuen publizitatea debekatzea, artean ez baitute pentsamolde autokritikorik sortu.
- Laguntza soziala elikadurarekin.
- Eragin-sortzaileak eta halakoak zaintzea sareetan, informazio okerra zabal dezaketelako.
- Argitasuna ematea xahuketarekin eta osasunarekin lotutako politikei eta araei, errazagoa izan dadin elikagai-xahutzea murrizteko gomendioak aplikatzea.
- Araudiak garatzean, errealitate soziala aintzat hartzea.
- Gizartean sustatzen diren ereduak birpentsatzea, eta herritarrentzako proiektuak abiaraztea horien arabera.

Ostalaritza-establezimenduak

- Kartan anoa erdia hartzeko aukera ematea.
- Establezimenduan sortzen diren elikagai-soberakinak aztertzea, kantitateak arazoizkoagoak izateko.
- Elikagai-xahutzea murrizteko proiektu komunitarioetan parte hartzea (elikagai-donazioak, konpostatze komunitarioa, soberakin-salmenta).

Elikagai-industria

- Ekonomia zirkularreko eta ekodiseinuko proiektuak garatzea elikagai-industrian.

