Elikadura osasungarriaren eta jasangarriaren dekalogoa

www.albarrio.com

AURKIBIDEA

1. PRODUKTU FRESKOAK (PROZESATU GABEAK) ETA LANDARE JATORRIKOAK LEHENESTEA; FRUTA, BARAZKI, LEKALE (DILISTAK, GARBANTZUAK, BABARRUNAK…), ZEREAL INTEGRALAK ETA FRUITU LEHORREN KONTSUMOA AREAGOTUZ.....5

2. OLIBA OLIO BIRJINA ERABILTZEA OHIKO GANTZ BEZALA SUKALDATZERAKOAN ETA ONGAILUETAN.....6

3. SASOIKO ETA HURBILEKO ELIKAGAIAK EROSI.....7

4. PRODUKTU ULTRAPROZESATUAK SAIHESTEA (ADIBIDEZ OPILGINTZA INDUSTRIALA EDO PLATER PRESTATUAK).....8

5. ARRAINA ASTERO KONTSUMITZEA, ARRAIN URDIN TXIKIA ETA BERTAKOA LEHENETSIZ.....8

6. ITURRIKO URA EDATEA.....9

7. HARAGIA KONTSUMITZEN BADUZU, ASTEAN GEHIENEZ 3 ALDIZ IZATEA, AHUNTZA, ARDIA, KORTAKO HEGAZTIAK ETA UNTXIA LEHENETSIZ.....11

8. EROSKETAK ETA BAZKARIAK ANTOLATZEA, ELIKAGAIAK ALFERRIK EZ GALTZEKO.....12

9. BEHARREZKOAK EZ DIREN PLASTIKOAK ETA BILGARRIAK SAIHESTU.....13

10. ELIKAGAI EKOLOGIKOAK KONTSUMITZEA, AHAL DEN NEURRIAN.....14

SARRERA

Albarrio elikadura osasungarri eta jasangarrien kontsumo ereduekiko atxikimendu handiagoa sustatzen duen sarean lan egiteko eredu bat da. Horretarako, erreferente komunitarioak aktibatzen ditu herritarrei zuzendutako ekintzen kanpaina koordinatu batean eragin sozial kolektiboa lortuz.

Albarrioren zutabeetako bat osasuna da, herritarren portaeran aldaketak eragiteko funtsezko palanka gisa. Bestea, tokiko ekintzak sustatzea da, elikagai osasungarrien eta jasangarrien eskaintzaren eta eskariaren arteko artikulazioa errazteko.

Konbinazio horrek pertsonengan eta planetan eragin positiboa sortzeko ahalmena du, eta, aldi berean, merkataritza berdearen eta hurbileko merkataritzaren aukerak eta baldintzak hobetzea sustatzen du. Horrela, maila indibidual eta komunitariotik elikadura sistema eraldatzen laguntzen da, eredu osasungarriago, jasangarriago eta bidezkoago baterantz.

Elikadura osasungarri eta jasangarriaren dekalogoak aukera ematen du eragile komunitarioen jarduera Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) eta AESANen (Elikagaien Segurtasunerako eta Nutriziorako Estatu Agentzia) gomendioen inguruan lerrokatzeko.

Dekalogo hau Bartzelonako Alimentta think tank elikadura trantsiziorako aholkularitza zientifikoarekin egin da Bartzelonako Baró de Viver eta Bon Pastor auzoetan lan egiten duten biztanle, gizarte erakunde eta erakunde publikoen parte hartzearekin, 2022 eta 2025 urteen artean gauzatutako proiektu pilotuaren bidez.

Daniel eta Nina Carasso Fundazioak bultzatutako proiektua da Albarrio, eta herritarren artean elikadura osasungarria eta jasangarria sustatzea du helburu, elikagai mota horietarako sarbidea erraztuz eta ikuspegi komunitarioarekin lan eginez.

ELIKADURA OSASUNGARRIAREN ETA JASANGARRIAREN DEKALOGOA

1	Produktu freskoak (prozesatu gabeak) eta landare jatorrikoak lehenestea; fruta, barazki, lekale (dilistak, garbantzuak, babarrunak…), zereal integralak eta fruitu lehorren kontsumoa areagotuz.
2	Oliba olio birjina erabiltzea ohiko gantz bezala sukaldatzerakoan eta ongailuetan.
3	Sasoiko eta hurbileko elikagaiak erosi.
4	Produktu ultraprozesatuak saihestea (adibidez opilgintza industriala edo plater prestatuak).
5	Arraina astero kontsumitzea, arrain urdin txikia eta bertakoa lehenetsiz.
6	Iturriko ura edatea.
7	Haragia kontsumitzen baduzu, astean gehienez 3 aldiz izatea, ahuntza, ardia, kortako hegaztiak eta untxia lehenetsiz.
8	Erosketak eta bazkariak antolatzea, elikagaiak alferrik ez galtzeko.
9	Beharrezkoak ez diren plastikoak eta bilgarriak saihestu.
10	Elikagai ekologikoak kontsumitzea, ahal den neurrian.

1. PRODUKTU FRESKOAK (PROZESATU GABEAK) ETA LANDARE JATORRIKOAK LEHENESTEA; FRUTA, BARAZKI, LEKALE (DILISTAK, GARBANTZUAK, BABARRUNAK...), ZEREAL INTEGRALAK ETA FRUITU LEHORREN KONTSUMOA AREAGOTUZ.

¿Zergatik?

Landare jatorriko elikagaiek animali jatorriko elikagaiek baino ingurumen inpaktu txikiagoa dute. Gainera, bitamina, mineral, zuntz eta beste konposatu bioaktibo asko dituzten elikagaiak dira, nutrizio baliokoetatik haratago, eta maiz kontsumitzen direnean osasunerako oso onuragarriak dira..

Horietako askok jarduera antioxidatzailea eta antiinflamatorioa dute, eta estres oxidatiboarekin eta inflamazio kronikoarekin lotutako zenbait gaixotasun kronikoren prebentzioarekin erlazionatuta daude, hala nola gaixotasun kardiometabolikoak edo minbizi mota batzuk..

Lekaleei dagokienez, horiek landatzeak onura dakarkio ingurumenari, lurzoruaren aberastasuna handitzen duelako. Horregatik, Espainia estatuan haien laborantza eta kontsumoa sustatzeak jasangarritasuna eta osasuna hobetzen lagunduko lukete, proteinen ekarpen baliotsua baitira, haragiaren eta arrainaren proteinak ordezka ditzaketenak..

Fruitu lehorrak, berriz, proteina ugariko elikagaiak dira, zuntza eta mineralak ematen dituzte, baita bihotzarentzat osasungarriak diren gantzak ere.

¿Nola?

— Erabili landare jatorriko elikagaiak zure eguneroko elikaduraren oinarri gisa. Elikagai talde honentzat, egunean 10 errazio har ditzakezu gehienez, egunean anoa bat edo gehiago kontsumituz. Adibidez, 3 zereal anoa integral (ogia, arroza, pasta...), 3 fruta errazio (sagarra, udarea, laranja...), 2 barazki anoa (letxuga, tomatea, piperra...), lekale errazio 1 (garbantzuak, babarrunak, dilistak, ilarrak, soja, frijoleak...), fruitu lehor anoa 1 (urrak, intxaurrak, kakahueteak...).

— Lekale eta fruitu lehor naturalak edo txigortuak jaten astean hiruzpalau aldiz gutxienez (baita egunero ere), egosita, entsaladan, hornigai edo baita aperitibo gisa ere.

— Landare elikagaiak protagonista dituzten errezetak sukaldatu: entsaladak, mazedoniak, pureak edo kremak, gazpatxoa edo salmorejoa, etab.

— Aukeratu beti barazkiak eta lekaleak beste plater batzuen osagarri gisa.

— Aukera itzazu aperitibo osasungarriak zure hamaiketako eta askarietarako, otordu nagusietara gose gutxiagorekin iristen lagunduko dizute. Adibidez, etxetik kanpo jateko, udareak, sagarrak, laranjak edo platanoak bezalako fruta garraiagarriak aukeratu ditzakezu. Beste aperitibo batzuk prestatzeko ere balio dezake, hala nola azenario makilatxoak, lekaleak (tramuzeak edo kakahueteak) eta fruitu lehorrak. Ondo garbitu, gordinik jango dituzu eta...

2. OLIBA OLIO BIRJINA ERABILTZEA OHIKO GANTZ BEZALA SUKALDATZERAKOAN ETA ONGAILUETAN.

¿Zergatik?

Oliba-olio birjina (AOV) funtsezko elikagaia da dieta mediterraneoan, osasunerako onuragarriak diren konposatu ugari ematen baititu. Oliba-olio birjina estrak (AOVE) polifenol anitz eta osasunerako onuragarriak diren beste konposatu batzuk ematen ditu.

Azido oleikoa, oliba olioari dagokiona, bihotzarentzat osasuntsua da eta, gainera, oso egonkorra da 170-180º azpiko tenperaturetan. Horrek trans koipeak eta akrilamidak bezalako produktu toxikoak sortzea zailtzen du.

¿Nola?

— Mota guztietako elikagaiak prestatzerakoan, oliba-olio birjina estra (AOVE) erabili aukeratutako gantz gisa.

— AOVE egunero kontsumitu eguneko otordu nagusi guztietan, batez ere gordinik (txigortuak eta ongailuak), baita platerak sukaldatzerakoan ere (frijituak).

— Kontuan izan kaloria ekarpen handia duela; beraz, garrantzitsua da kantitatea egokitzea pertsona bakoitzak behar dituen kalorien arabera. Gomendagarria da 3-6 zopa koilarakada egunean.

— Frijitzea ez da sukaldaritzako teknikarik osasungarriena, baina oso ohikoa da gure inguruan. Beraz, erabiltzen baduzu, egin ezazu 170º baino gutxiagora (frijigailuek tenperatura zartaginak baino gehiago kontrolatzeko aukera ematen dute) eta aldatu olioa (ez utzi ilun eta aparrarekin jartzen). Beste aukera batzuk, hala nola sofrituak, su motelean egiten direnak, osasungarriagoak dira.

— Mantendu olioa kristalezko ontzi ilunetan eta bero iturrietatik urrun, bere propietate antioxidatzaileak babesteko.

— Ez bota oliorik harraskatik: litro bat oliok 1.000 litro ur kutsatzen ditu. Erabili olioarentzako hondakin espezifikoen edukiontziak edo eraman itzazu hiriko puntu berdeetara.

3. SASOIKO ETA HURBILEKO ELIKAGAIAK EROSI.

¿Zergatik?

Gure elikadurak ingurumenean eta gizartean ahalik eta eragin txikiena izatea lortu behar dugu.

Alde horretatik, jasangarriagoa izaten da tokiko eta sasoiko elikagaiak erostea, ura, energia eta garraio gutxiago behar delako. Gertuko edo hurbileko merkataritzak ere, ahalik eta bitartekari gutxienekin, tokiko garapen ekonomikoari laguntzen dio eta elikaduraren ingurumen inpaktua murrizten du.

Sasoiko eta hurbileko elikagaiak jateak, gainera, zentzumen eta nutrizio kalitate bikaineko elikagaiak dakartza eta sasoiz kanpokoak baino merkeago.

Gogoratu: sasoikoa ez bada, ez da bertakoa.

¿Nola?

— Tokiko dendetan eta auzoko merkatuetan erosi, betiere hurbileko elikagaiak eta urteko sasoi bakoitzekoak aukeratuz.

— Kontsultatu sasoiko fruten, barazkien eta arrainen egutegiak, adibidez, Nekazaritza, Arrantza eta Elikadura Ministerioarenak.

— Galdetu dendetan eta begiratu etiketetan elikagaiaren jatorriari, baina kontuz!: ontziratzeko lekua ez da nahitaez ekoizpen jatorria izan behar.

4. PRODUKTU ULTRAPROZESATUAK SAIHESTEA (ADIBIDEZ OPILGINTZA INDUSTRIALA EDO PLATER PRESTATUAK).

¿Zergatik?

Produktu ultraprozesatuen osagaien artean azukreak, kalitate txarreko gantzak, gatza eta elikagai-gehigarriak egoten dira, eta horien kaloria edukia altua izaten da. Horregatik, nutrizio kalitate txarreko elikagaiak dira.

AESANek (Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Estatu Agentzia, 2020) ohartarazi zuen Espainian produktu ultraprozesatuen kontsumoak osasunean duen eraginaz, eta oso prozesatutako elikagaien kontsumoa obesitatearekin, gaixotasun kardiobaskularrekin, 2 motako diabetes mellitusarekin eta minbizi mota batzuekin lotu zuen.

Bestalde, produktu ultraprozesatuak fabrikatzeko energia kontsumo handia behar izaten da, eta horien kontsumoak eta ekoizpenak jasangarritasunari eragiten diote.

¿Nola?

— Irakurri etiketak eta ikasi identifikatzen: produktu ultraprozesatuak aurrez prestatuak egoten dira, osagai eta gehigarri asko izaten dituzte, eta batzuetan zaila izaten da lehengaia ezagutzea (opilgintza industrialean adibidez).

— Ontziratutako guztia ez da ultraprozesatua; adibidez, elikagai ultraizoztuak (ilarrak edo barazki menestra adibidez) ez dira ultraprozesatuak.

— Produktu ultraprozesatuak elikagai osasungarriengatik ordezkatu, etxean kalitatezko osagaiekin egindakoak. Zerbait jan nahi baduzu goiz erdian (jolastorduan haurren kasuan) edo arratsalde erdian (askariak), aukeratu sasoiko fruta, fruitu lehor naturalak, barazkiak (adibidez azenario makilatxoak, pepinoa…), ogitartekoak, esnekiak, etab.

— Ez utzi bere osagaien artean dauden aromak, lodigarriak, koloratzaileak eta/edo zaporearen indartzaileak gehitzeak duen erakargarritasunagatik eramaten.

5. ARRAINA ASTERO KONTSUMITZEA, ARRAIN URDIN TXIKIA ETA BERTAKOA LEHENETSIZ.

¿Zergatik?

Arraina beti egon da dieta mediterraneoan proteina eta gantz kardio-osasungarrien iturri nagusietako bat bezala, baita gure osasunerako funtsezkoak diren bitaminak eta mineralak ere.

Jasangarritasunaren ikuspegitik, artisau arrantzak eta sasoiko arrantzak gehiago errespetatzen dute itsasoa industria arrantzak baino, eta, beraz, merkataritzakoak ez diren beste espezie batzuetan eta itsas hondoetan duen eragina murrizten du. Artisau arrantzak bazterkin gutxiago sortzen ditu eta energia kontsumo txikiagoa eskatzen du, potentzia txikiagoko motorrak eta ingurunera hobeto egokitutako arrantza tresnak erabiltzen baitira.

Gainera, balio sozial eta ekonomikoa ematen du, kostaldeko komunitateetako tokiko enpleguari eusten diolako, itsas tradizioak eta kultura bizirik mantenduz.

¿Nola?

— Astean 1-3 errazio arrain kontsumitu: adibidez, 1-2 anoa arrain urdin (sardina, bokarta, zina, berdela...) eta anoa bat arrain zuri (urraburua, lupia...).

— Tokiko arraina zein den jakin dezakezu FAOren kodearekin. Kode horrek adierazten du non harrapatu den. 37.1 zona Mediterraneoaren mendebaldea da, 27.8 zona Atlantikoaren ipar-ekialdea (Bizkaiko Golkoa) eta 34 zona Atlantikoaren erdi-ekialdea (Kanariar Uharteak).

— Arrain urdin txikiak eta bizi ziklo laburrak lehenetsi (sardina, bokarta, zinela, berdela...), merkurioa bezalako metal astun gutxiago atxikitzen baitituzte. Adibidez, hegamotz latak lehenetsi beharrean, berdel latei lehentasuna eman. Eta kontuan izan sasoiko espezieak merkeagoak izaten direla.

— Haurdunaldian, edoskitzaroan eta 0-10 urte bitarteko pertsonetan, tamaina handiko espezie urdinak saihestu behar dira, hala nola ezpata arraina, hegamotz gorria eta marrazoa (gelba, marrazoa, katuarraina eta tintotela), merkurioa gehiago daukatelako.

— Egin erosketak auzoko arrandegietan. Ezin baduzu, arrain izoztua (prozesatu gabea) beste aukera on bat da.

— MSC (arrantza basatia) eta ASC (akuikultura) jasangarritasun zigilua duten arrantza produktuak bilatu.

— Lehenetsi sukaldaritzako teknika osasungarriak (egosia, plantxa, labea, gisatuak, lurrunetan) frijituak, birrinduak edo arrautzaztatuak baino.

6. ITURRIKO URA EDATEA

¿Zergatik?

Hidratazio egokia funtsezkoa da osasunari eusteko. Egunean 2-3 litro ur kontsumitzeak giltzurrunen osasuna eta larruazala hobetzen ditu eta liseriketa mailan idorreria saihesten du. Energia eta gaitasun fisikoa ere handitu egiten dira.

Edari nagusia iturriko ura izan behar da. Lehenik eta behin, ez duelako eransten nutrizioaren ikuspegitik osasungarria ez den gehigarririk edo osagairik, eta, aldi berean, aukerarik jasangarriena delako.

Plastikozko ontziek elikagaietan eta edarietan duten inpaktu negatiboa murriztu behar da, irensten dugunaren segurtasuna eta elikagaien ontzietatik eratorritako hondakin toxikoen ingurumen inpaktu txikiagoa bermatzeko.

¿Nola?

— Etxean zein kanpoan (tabernak, jatetxeak, jantokiak...) ura lehenetsi aukerako edari gisa.

— Etxean beirazko botila berrerabilgarrietan ontziratu dezakezu, botila taparik gabe utziz kloro usaina joan dadin, edo hozkailuan kontserbatuz.

— Udalari hornitzen duen uraren kalitate handiagoa eskatu, kontsumorako uraren kalitateari, kontrolari eta hornidurari buruzko errege-dekretuak ezartzen dituen nahitaezko kontrolak eskatuz.

— Erostea erabakitzen baduzu (adibidez, iturrikoak kare asko duelako eta kaltegarria izan daitekeelako giltzurrunarentzat eta hortzentzat), aukeratu beirazko ontziak edo txanbilak plastikoaren ordez.

— Saihestu edari freskagarriak eta/edo azukredunak (zuku komertzialak barne) eta edari alkoholdunak, azukre erantsiak, gehigarriak eta inolako kopurutan osasungarri ez den alkohola hartzea saihesteko. Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) argi utzi du alkohol kantitate seguru bakarra zero dela.

— Arreta berezia jarri bero garaietan adineko pertsonen eta adingabeen hidratazioan.

— Ur kontsumoa areagotu kirola egiten baduzu, eta haurdunaldian eta edoskitzaroan.

— Urari zaporea eman ahal diezaiokezu fruta naturalarekin (laranja edo limoia) edo barazkiekin (pepinoa, etab.), gomendatutako eguneroko kontsumoa lortzen laguntzeko.

7. HARAGIA KONTSUMITZEN BADUZU, ASTEAN GEHIENEZ 3 ALDIZ IZATEA, AHUNTZA, ARDIA, KORTAKO HEGAZTIAK ETA UNTXIA LEHENETSIZ.

¿Zergatik?

Haragiak eta haragizko produktuek kalitate handiko proteinak, bitaminak (batez ere B multzokoak) eta mineralak (hemo burdina, zinka, potasioa eta selenioa) ematen dituzten elikagaien multzoa osatzen dute. Hala ere, animalia jatorriko proteina iturria izateaz gain, haragiak gantz ez osasungarri gehiago ditu, eta, beraz, neurrian jan behar da.

Haragi produktuen jatorria zaindu. Abeltzaintza intentsiboak edo makro-abeletxe eragin handia dute ingurumenean, batez ere behi, txerri eta hegaztien haragia denean.

Abeltzaintza estentsiboak, artzaintzaren bidez animalien elikaduran zentratzen denez, ekosistemekiko eta bioaniztasunarekiko orekan laguntzen du, animalien ongizatea hobetuz eta haien hazkuntzan antibiotikoen edo hormonen edukia ezabatuz edo txikituz. Gainera, abeltzaintza hori oso lagungarria da baso suteak murrizteko, sastrakak eta basoetan erregaiak diren beste landare batzuk ezabatzen baititu.

¿Nola?

— Astean gehienez 3 errazio jan, ahal den neurrian haragi freskoa, abeltzaintza estentsibokoa eta ziurtagiri ekologikoaren zigilua dutenak.

— Haragi prozesatuen kontsumoa murriztu (hestebeteak, fianbreak, saltxitxak...).

— Kanpoan edo landan hazitako hegaztiak lehentsi.

— Txerriaren kasuan, iberikoa izatea eta ahal bada ezkurrarena, berregizentzearena edo gizentzearena (jasangarrienetik jasangarrienera). Txerri zuria bada, ekologikoa izan dadila.

— Txerri, txahal edo arkume haragia jaten duzunean, aukeratu ebaki gihartsuak, ahalik eta gantz gutxien dutenak.

— Egin erosketak auzoko harategi eta oilategietan, hurbileko merkataritza sustatzeko eta beharrezkoak ez diren ontziak saihesteko.

8. EROSKETAK ETA BAZKARIAK ANTOLATZEA, ELIKAGAIAK ALFERRIK EZ GALTZEKO.

¿Zergatik?

Elikagaiak alferrik ez galtzen laguntzeaz gain, otorduak behar bezala planifikatuz gero, etxeko elikadura orekatuagoa eta merkeagoa bihurtzen da. Plangintza horretan elikagai talde guztien presentzia ziurtatu behar da.

2021ean, Espainiako familiek 1.200 milioi kilo elikagai baino gehiago bota zituzten zakarrontzira, hau da, 28 kg/l biztanle bakoitzeko. Ekoizten eta merkaturatzen diren baina kontsumitzen ez diren elikagaiek beharrezkoak ez diren ingurumen inpaktuak eragiten dituzte balio kate osoan. Nekazaritzako elikagaien sisteman berotegi efektua eragiten duten gasen emisioei eta elikaduraren karbono aztarnari buruzko Espainiako txostenaren arabera, elikagai hondakinek eragiten dituzte nekazaritzako elikagaien sistemako emisio guztien laurdenak.

Gainera, alferrik galdutako elikagaiek kostu bat eragiten dute erabilitako baliabideetan. Emankor izango ez diren intsumo ugari xurgatzen dituzte, lurzorua beste helburu batzuetarako erabiltzea eragotziz. Bi milioi hektarea deforestatu dira kontsumitu ez diren elikagaiak ekoizteko; munduko nekazaritza azaleraren ia % 30 urtero erabiltzen da galtzen edo alferrik galtzen diren elikagaiak ekoizteko.

¿Nola?

— Planifikatu zure asteko menua eta egin zerrenda bat behar duzunarekin.

— Ez joan gosez erosketak egitera, oso elikagai kalorikoak erostera bultzatzen du eta.

— Irakurri etiketak zehazki zer erosten duzun jakiteko, bai nutrizioari dagokionez, bai jatorriari eta ekoizpenari dagokienez (osagaiak).

— Egin erosketa arduratsuak; ez utzi behar ez dituzun produktu erakargarriengatik liluratzen.

— Antolatu zaitez beste pertsona batzuekin erosketaren enkargua banatzeko (auzokoen, lagunen eta familiaren artean). Horrek hobeto aukeratzen, eskaintzak aprobetxatzen eta alferrik galtzea saihesten laguntzen du.

— Ikasi elikagaien soberakinekin errezetak egiten, ezer ez alferrik galtzeko.

— Jatetxeek, hotelek eta supermerkatuek txandaren edo egunaren amaieran saltzea lortu ez den gehiegizko janaria prezio onean eskaintzen duten aplikazio mugikorrak erabili.

9. BEHARREZKOAK EZ DIREN PLASTIKOAK ETA BILGARRIAK SAIHESTU.

¿Zergatik?

Gizakiak kutsatzaile kimikoekiko duen esposizioa batez ere elikaduraren bidez gertatzen da, eta elikagaien ekoizpenean eta kudeaketan du jatorria.

Elikagaiak ekoizteko, banatzeko eta prestatzeko metodoen ondorioz, elikagaiak ukitzen dituzten konposatu kimikoak ugaritu egiten dira, eta, beraz, konposatu horien konposizio hertsian sartzen ez diren substantzia kimikoak eduki ditzakete, adibidez, prozesatzean eta ontziratzean eskuratzen dituztenak.

Elikagaia plastikoan ontziratzea oso ohikoa da, eta konposatu toxikoak elikaduraren bidez irensten diren elikagaietara migratzea eragiten du. Gorputzean duten presentzia eta metaketa osasunean arazoak sortzen ditu.

Gainera, plastikoa ez da erraz degradatzen, eta, beraz, hondakin gisa kudeatzen denez, itsasoko eta lurreko ekosistemetan pilatzen da, eta flora eta fauna mikro eta nanoplastiko moduan kaltetzen ditu, berriz ere elikadura katera iritsiz.

¿Nola?

— Erosi pisura ontziratzea beharrezkoak ez diren elikagaiak, hala nola frutak, barazkiak, haragia, arraina, lekaleak…

— Banakako errazioak baino handiagoak diren ontziak lehenetsi. Saihestu dosi bakarreko ontziak eta banakakoak (adibidez, dosi bakarreko olio ontziak).

— Eraman ezazu zure poltsa (ahal bada oihalezkoa, jasangarriagoa delako, erraz garbitu daitekeelako eta elikagaiak transpiratzeko aukera ematen duelako) eta ontziak, ahal denean kristalezkoak edo metalezkoak, erosketak egitera zoazenean.

— Etxean kristalezko botilak, poteaak eta ontziak erabili.

— Birziklatu erabiltzen duzun plastiko apurra, ahal denean A bisfenolik eta bestelakorik gabekoak.

— Eskola jantokietan plastikoa gutxienekoetara murriztea eskatu. Material geldoetan oinarritutako aukera bikainak daude, hala nola metala, kristala edo toska.

10. ELIKAGAI EKOLOGIKOAK KONTSUMITZEA, AHAL DEN NEURRIAN.

¿Zergatik?

Kontsumo ekologikoa sustatzeak kutsatzaile kimikoekiko esposizio txikiagoa dakar, eta horrek zuzenean egiten dio mesede pertsonen osasunari. Egin berri diren ikerketek erakutsi dute ekoizpen ekologikoko elikagaien kontsumoaren eta minbizi arriskuaren murrizketaren arteko lotura.

Bestalde, ingurumenarekiko onura garbiak dituen eta animalien ongizatea errespetatzen duen ekoizpena da, landa komunitateen garapen ekonomikoa ahalbidetzen du eta tokiko bioaniztasuna zaintzen du, besteak beste, klima eta lurzoru mediterraneora hobeto egokituta dauden tokiko espezie edo barietate tradizionalak erabiltzeagatik..

¿Nola?

— Egin erosketa salmenta ekologikoko auzoko dendetan. Ekoizleekiko eta auzoko saltokiekiko konfiantza harremanari esker, ziurtagiriaz gain, produktua ekoizpen ekologikokoa dela ziurta dezakegu.

— Kontsumo agroekologikoko taldeetako kide izan, kooperatiben eta hurbileko saltokien sareen bidez.

— Hiri askotan astero edo hilero antolatzen diren merkatu agroekologikoetara joan.

— Arrautzetan, kontuan izan inprimatutako kodearen lehen zenbakiak ekologikoak diren adierazten duela (kodea 0rekin hasten bada) edo landako oiloenak (1etik hasten bada), horiek baitira gomendagarrienak.

— Gogoratu sasoiko produktuak eta ekologikoak ez direla beti garestiagoak eta, hala balitz ere, osasunean inbertitzea dakartela.

Albarrio

Elikadura osasungarriaren eta jasangarriaren dekalogoa

Urtarrila 2026

www.albarrio.com

Bultzatzen du

Carasso Daniel & Nina
Fundación afiliada a la Fondation de France

Aholkularitza zientifikoa

alimentta think tank para la transición alimentaria