

#izanGood

Elikadura jasangarria lortzeko hamar arauak

1

Hurbileko elikagaiak hautatu eta jan. Lurreko produktuak aukeratu bertako azokatan. Elikagaiak urruneko lekuetatik kontsumo-guneetara garraiatzea elikaduraren ingurumen aztarnaren osagai garrantzitsua da, funtsean energia kontsumitzen delako eta, ondorioz, kutsadura sortzen delako. Horrez gain, bertako produktuak tokiko lokaletan erosten tokian tokiko ekonomian eta garapenean positiboki eragiten da, landa ingurunea suspertzen da eta paisaia zein ekosistemak babesten dira.

2

Sasoiko elikagaiak kontsumitu, ahal dela. Sasoiko elikagaiak urtaro eta baldintza klimatiko egokiak errespetatzen dituzte eta horrela eskainitako produktuek ezaugarri organoleptiko eta nutrizional hobekak izango dituzte. Gainera, garaiko elikagaiak erosten badira, merkeagoak eta jasangarriagoak izango dira.

3

Tradiziozko eta tokiko elikagai eta errezetei balio handiagoa eman. Elikadura-hezkuntza elementu garrantzitsua da herrien kultura eta identitatean, beraz, gastronomia eta sukaldeko ondarea babestea komunitatearen lehentasuna izango da elikadura jasangarria lortzeko bada.

4

Lagunartean janaria erosten eta prestatzen ikasi. Familian edo lagunartean, elikadura ohitura osasuntsuak ikasteko ezinbestekoa da ondo ezagutzea elikagaiak, sukaldaritzako teknikak eta elikagaiak eta osagaiak erosteko edo ekoizteko oinarriko trebetasunak.

5

Menu eta erosketen plangintza egin. Hondakinak murrizten ahalegindu, elikagaiak alferrik botatzea saihestu eta etxean zein komunitatean egoki birziklatu. Erosketa eta menuen plangintza egitean jasangarritasun irizpide hauek jarraitu behar dira: osasuna, ingurumena, ekonomia eta kultura. Horregatik elikadura-katea osoan zehar (ekoizle, banatzaile, kontsumitzaile) produktuak alferrik galtzea eta xahutzea saihestu behar da. Elikadura hondakinak eta bilgarriak behar bezala birziklatzen saiatu eta horrela elikadura solidaritatea landuko duzu.

6

Landare-elikagaiei lehentasuna eman. Haragia eta esnekien kontsumoa murriztu ezazu. Animalia elikagaiak ekoiztean (prozedura intentsiboan bitartez ekoiztutako haragi gorriak, haragia eta esnearen eratorriak bereziki) landare elementuak (laboreak, fruituak, barazkiak, ortuak, lekaleak eta fruitu lehorrak) ekoiztean baino ingurumen-aztarna handiagoa eraten da, batez ere berotegi-efektua sortzen duten gas kantitate handiagoa igortzen delako, ur eta baliabide energetiko gehiago kontsumitzen direlako eta luraren azalera handiagoa erabiltzen delako. Gainera, zure osasunaren mesederako izango da.

7

Lurreko eta uretako bioaniztasuna era jasangarrian erabili bere biziraupena bermatzeko.

Azken hamarkadetan aniztasun horretan gertatutako galerak, landare zein animalien espezieetan, munduko elikadura-sistemaren jasangarritasuna galzorian jar dezake eta elikagaien segurtasuna arriskuan jarri eta elikaduraren kalitate eta aniztasunean kalteak eragin ditzake. Kontsumitzaileak, elikaduraren alderdi horietan erantzukizun txikia badu ere, bere garrantziaz jabetu behar du modu eraginkorrean. Saltokian eskura daitekeen informazioa begiratu eta, ikusten ez baduzu, galdetu.



8

Nekazaritza, abeltzaintza eta arrantza-prozeduren jasangarritasuna eta zuzentasunari buruz interesatu.

Jasangarritasuna garrantzitsua da animalia zein landare produktuen elikadura katea osoan zehar (ekoizpena, eraldaketa eta banaketan). Ingurumenak errazago jasango ditu kalteak ekoizpen intentsiboarekin tradiziozko ekoizpen, hazkuntza edo arrantza sistemekin baino eta horregatik sustatu behar dira tradiziozko sistemak.

9

Lagunkidetasunaz eta janariaren plazeraz gozatu, betiere orekarekin eta neurrian. Laguntasuna eta gozamenaren funtsezko elementuak dira nortasuna ematen baitiote; alabaina, elementu horiek orekarekin, aniztasunarekin eta neurriarekin konbinatu behar dira jai edo jolasgarria dena gehiegikeria edo xahutze hutsa bihurtu ez dadin.

10

Dieta mediterranea elikadura osangarri eta jasangarriaren eredu adierazgarrienetakoa da.

UNESCOko Gizateriaren Kultura Ondare Immateriala izendatutako dieta mediterranea planetako tradiziozko eredu osangarri eta jasangarrienetakoa da. Dieta hori gordetzean eta bultzatzean gizabanako eta komunitatearen osasun eta bizi kalitatean eraginak izateaz gain, gure planetaren osasunean ere eragiten da. Hortaz, hurbileko inguruari (lurrekoa eta itsasokoa), kulturari, berdintasunari eta ekonomiari lotutako elikadura eredu osangarriak bultzatzen dituzten komunitate-jarduerak sustatu eta garatu behar dira.

#izanezberdin

kutxa
FUNDAZIOA