ADIERAZLE JASANGARRIEN GIDA PRAKTIKOA

Nola neurtzen ditugu zure erosketaren emaitzak?

Elikaera tresna digitala da, eta gipuzkoarrek kontsumo arduratsuaren inguruan duten portaera eta konpromisoa hobetzea du helburu.

elikaera.eus

elikaera

ONTZIAK

ONTZIEN ADIERAZLEARI DAGOKIONEZ

Helburua: Kontsumitzen ditugun elikagai-ontziak murriztea

A

Ontzirik gabe:
Ontziratu gabeko produktuak erosten baditugu, ontziak erabiltzea saihestukod ugu. Horretarako, sare berrerabilgarriak erabil daitezke

B

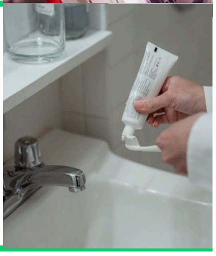
Plastiko birziklatu edo biodegradadagarria ez den ontzia:
Badaude plastikoa ez duten eta birziklagarriak edo biodegradadagarriak izan daitezkeen ontziak

C

Plastikozko ontzibirziklagarria:
Plastikozko ontziak, birziklagarriak izan arren, erabilera bakarrekoak izaten dira, eta gehienak ez dira birziklatzen

D

Ontziez-birziklagarria:
Ontzi batzuk ezin dira birziklatu, dela material-motagatik, dela hainbat materialez eginda daudelako



ESANAHIA:
Erosi dituzun 14 produktuetatik 10 plastikozko ontzietan etortzen dira, beraz, 14 produktu horietatik 4 plastikozko ontzirik gabe daude. Plastikozko ontzirik gabeko 4 produktu horietatik 3 ontzirik gabeko produktuak izan dira.

KARBONO-AZTARNA

KARBONO-AZTARNAREN ADIERAZLEARI DAGOKIONEZ

Helburua: kontsumitzen ditugun elikagaien karbono-aztarna murriztea

A

0-2,5 kg C02eq/kg elikagai:
Barazkiek dute karbono arrastorik txikiena: barazkiak, frutak, lekaleak, pasta...

B

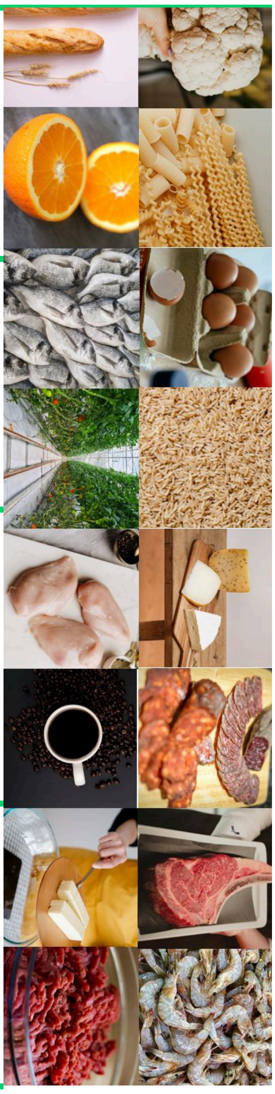
2,5-5 kg C02eq/kg elikagai:
Zenbait landarek aztarna handiagoa dute ekoizpen motaren arabera: berotegiko tomateak edo arroza. Arrainak edo arrautzak ere badaude

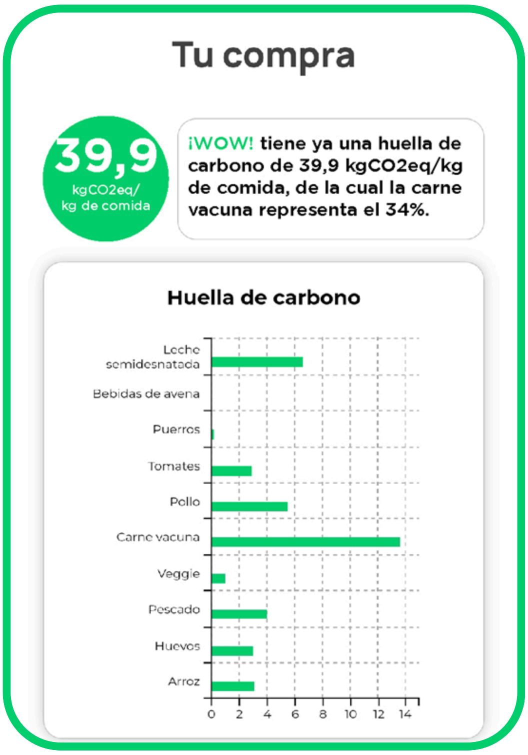
C

5-10 kg C02eq/kg elikagai:
Txerri- edohegazti-haragiek karbono-aztarna txikiagoa dute, hausnarkariak ez izanda, metanoa sortzen ez dutelako. Era guztietako gaztak eta kafea ere sartzen dira zerrenda honetan, beraien ekoizpenak duen eraginagatik.

D

>10 kg C02eq/kg elikagai:
Karbono-aztarna handiena duen haragia behi-haragia da, sortzen duen metanoagatik. Arkumeharagia, gurina, arraina izoztua edo hazkuntzako ganbak ere sartzen dira talde honetan.





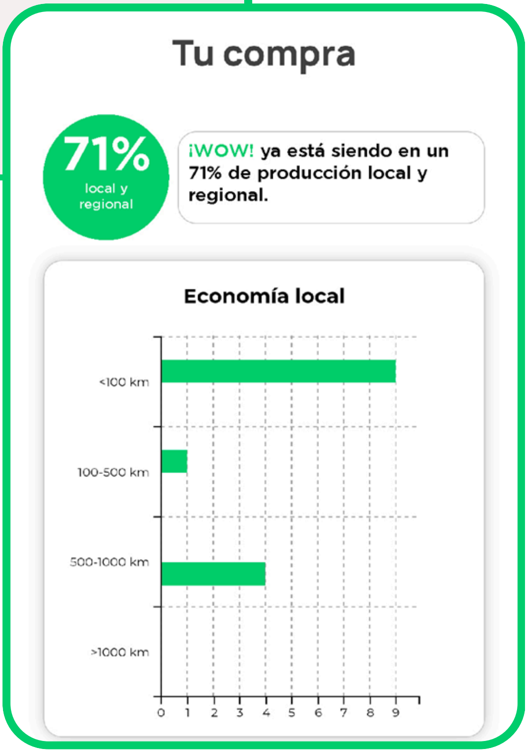
ESANAHIA:
14 produktuen erosketak 39,9 kg CO2 baliokideko karbono-aztarna sortu du.
Erositako produktuetatik behi-haragia da CO2 aztarna handiena duena, erosketa osoaren %34.
Behi-haragia erosi izan ez bagenu, karbono-aztarna 26,3 kg CO2- koa izango litzatekeen.

TOKIKO EKONOMIA

TOKIKO EKONOMIAREN ADIERAZLEARI DAGOKIONEZ

Helburua: Tokiko produktuen kontsumoa eta eskualdeko ekonomiari laguntzea

A	***<100 km*** *Euskadi, Nafarroa, Errioxa, Kantabria*	
B	***100-500 km*** *Asturias, Galiza, Gaztela eta Leon, Madril, Gaztela-Mancha, Aragoi, Katalunia, Valentziako Erkidegoa, Nouvelle Aquitaine, Occitanie*	
C	***500-1000 km*** *Extremadura, Andaluzia, Murtzia, Balear Uharteak, Kanariar Uharteak, Frantzia, Portugal*	
D	***>1000 km*** Munduko gainontzeko tokiak	



ESANAHIA:
Erosi dituzun 14 produktuetatik 10ek lagundu egiten diote tokiko eta eskualdeko ekonomiari. Hau da, 10 produktu horietatik 9 bertakoak dira, 100 km baino gutxiagora ekoizten direlako, eta produktu 1 eskualdekoa da eta 500 km baino gutxiagora ekoizten delako.

ELIKAGAIEN HONDARRAK

ELIKAGAIEN GALERA ADIERAZLEARI DAGOKIONEZ

Helburua: Elikagai-hondakinak murriztea

A

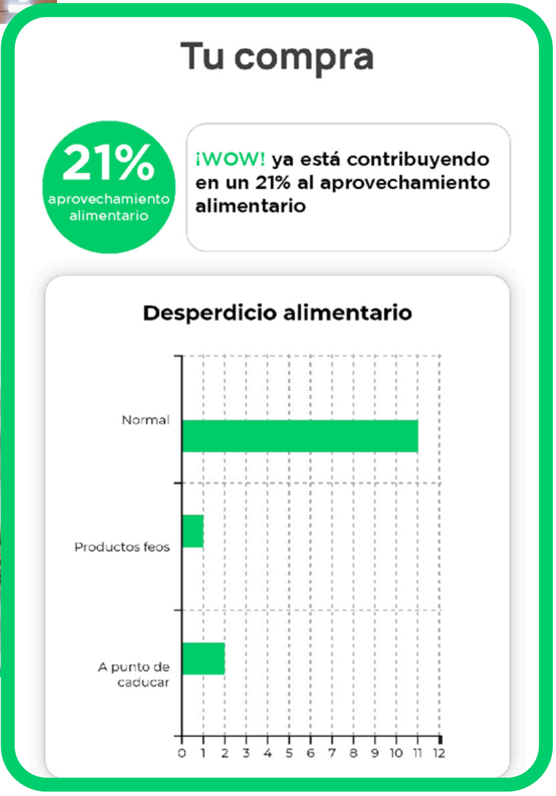
Iraungitzear dauden produktuak:
Elikagai-kateek %20 eta %50 bitarteko beherapenak ezartzen dizkiote iraungitze-data hurbil duten produktuei. Normalean, kolore deigarriko itsasgarriak izaten dituzte.

B

Produktu itsusiak:
Hornikuntza-katean alferrik galdutako janariaren %32 lehen urratsean, produkzioan, soilik galtzen da. Azalera handien baldintza estetikoak ez betetzeagatik.

C

Produktu arruntak:
Iraungitze-datatik hurbil ez dauden produktuak edo akastunak ez direnak.



ESANAHIA:
Erosi dituzun 14 produktuetatik 3 dira elikagaien aprobetxamendurako lagungarriak.
Hau da, 3 produktu horietatik 2k deskontua dute iraungitze-datatik gertu egoteagatik, eta beste produktu batek ere badu deskontua produktu itsusi gisa sailkatzeagatik, azalera handien baldintza estetikoak ez betetzeagatik, hain zuzen.
Produktu horiek, erosi ezean, baztertu egingo lirateke, eta horregatik dute beherapena, elikagaien hondakinak murrizten laguntzen baitu.

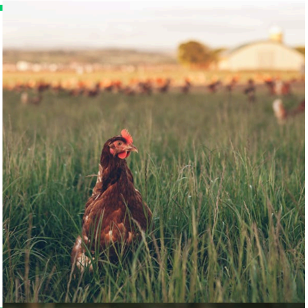
EKOIZPEN JASANGARRIA

EKOIZPEN JASANGARRIAREN ADIERAZLEARI DAGOKIONEZ

Helburua: Elikagaien ekoizpenak ingurumenean duen eragina murriztea

A

Ekoizpen ekologikoa:
Ekoizpen horiek ez dute sintesi-substantzia kimikorik erabiltzen ongarrietan edo elikagaietan.

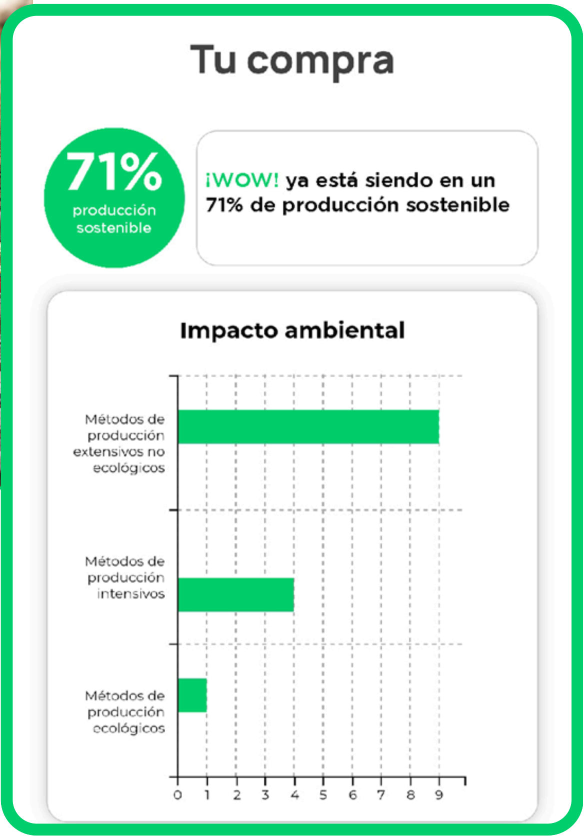


B

Ekoizpen estentsiboa:
Ekoizpen horiek, animalien kontzentrazio txikiagoa eta baliabide naturalak erabiltzen dituztenak, ez dute hainbeste kutsatzen.

C

Ekoizpen intentsiboa:
Ekoizpen horiek baliabide ez-naturalak behar dituzte, eta eragin handiagoa dute lurzoruan eta lurpeko uretan.



ESANAHIA:
Erosi dituzun 14 produktuetatik 10 ingurumena gehiago errespetatzen duten metodoen bidez ekoitzi dira.
Hau da, 10 produktu horietatik 9 nekazaritza edo abeltzaintza estentsiboko metodoen bidezeko itzi dira, eta produktu bat metodo ekologikoen bidez ekoitzi da.

ALTERNATIBA JASANGARRIAK

ALTERNATIBEN ADIERAZLEARI DAGOKIONEZ

Helburua: 3 aukera iradokizun zure erosketa iraunkorragoa izan dadin

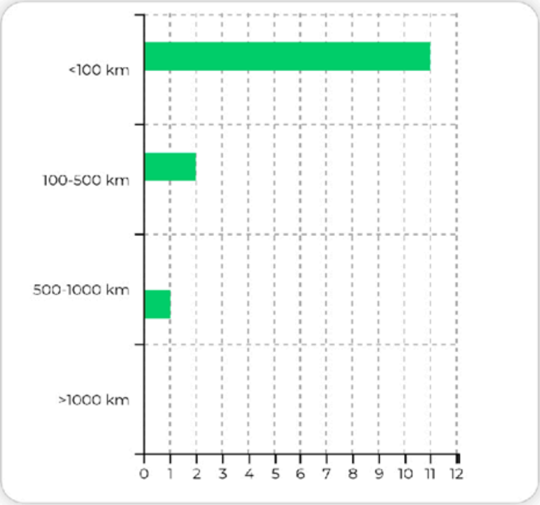
ALTERNATIBAK:

Nombre del producto	Precio
Leche semidesnatada del País Vasco EROSKI, brik 1 litro	6,12€
Tomate de ensalada EUSKAL BASERRI, 1 KILO A 2,42 €	2,42€
Filete de Ternera 1a.A E. OKELA E.Natur, paquete 500 g	9,48€
Cola de merluza del Cantábrico, 350 g (15,74€/kg)	4,96€
Arroz D.O. Valencia LA FALLERA, paquete 1 kg	2,59€
Puerros ecológicos 500 g 1 KILO A 4,40 €	2,20€
Muslos de pollo EUSKO LABEL LUMAGORRI, bandeja aprox. 500 g 1 KILO A 11,36 €	5,68€
Lasaña vegana de tomate EROSKI VEGGIE, paquete 450 g	2,55€
Huevo fresco M suelo País Vasco EROSKI (12 ud.)	2,20€
	38.20€

Tras tu elección, tu compra

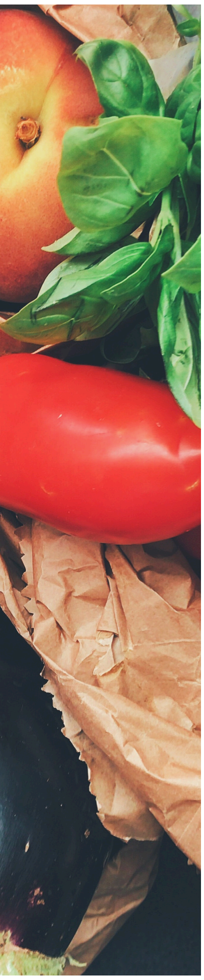
92% local y regional

Por 2,76€ más está siendo un 21% más local y regional.



ESANAHIA:
Proposatutako produktu alternatiboak hautatu ondoren, 2,76 euro gehiagogatik zure erosketako beste 3 produktu orain lokalak dira.
Hau da, erositako 14 produktuetatik aukerako produktuak hautatu aurretik, horietako 10 lokalak ziren eta, alternatiben ondoren, 13.

Zure erosketa saskia zenbaterainoko jasangarrian den jakin ezazu!



elikaera