

EGUBERRI HAUETAN EZ UTZI JANARIK MAHAIERAN ESTA NAVIDAD, NO TE DEJES NADA EN LA MESA

Tolosaldean 8500 tona zabor sortzen dira urtean: pertsonako, 179 kg elikagai botatzen ditugu. FAOren arabera, ekoizten diren 3 elikagaitik 1 ez da inoiz kontsumitzen. Kontuan hartu behar da ere, 850 milioi bat pertsonak gosea pasatzen dutela munduan. Xahututako elikagaien laurdena nahikoa litzateke euren elikadura-beharrak asetzeko.

Eguberrieta otordu berezietan inoiz baino beteagoak izan ohi ditugu mahaiaik. Hausnartu dezagun: zaborretara botatako zenbat janari suposa dezake horrek? Ahalik eta gutxien xahutu dezagun, aholku eta errezeta batzuk bildu ditugu. Jarri praktikan, eta animatu ingurukoak berdina egitera!

1 Planifikatu ondo menua | Planifica bien el menú : lehenengo plateretik postrera | desde el primer plato al último

2 Zerrendatutakoa bakarrik erosi | Compra sólo lo de la lista: ez erori eskaintzetan | ¡Cuidado con las ofertas!

3 Behar dena bakarrik sukaldatu | Cocina lo justo: kontuan hartu jende kopurua eta gosea | Según la cantidad de gente

4 Ez bota soberakinak | No tires las sobras: izoztu, familiarí banatu edo errezeta berriak egin | Congela, reparte entre familiares o crea nuevas recetas

ERREZETAK:

Berrerabili elikagai soberakinak errezeta berriak sortuz *Reutiliza las sobras para crear nuevas recetas*



Turroia sobratu bazaizu...
Si te ha sobrado turrón...

**TURROI KREMA ETA
JOGURT KOPA
COPA DE CREMA
DE TURRÓN Y YOGUR**



Ikusi errezeta.
[Mira la receta:](#)
QR edo esteka
QR o link

<https://cutt.ly/drqZdMk>



Errege opila edo bestelakoak
sobratu bazaikizu...
Si te ha sobrado bollería o
roscón de reyes...

**ERREGE OPIL PUDDINGA
PUDDING DE ROSCÓN**



Ikusi errezeta.
[Mira la receta:](#)
QR edo esteka
QR o link

<https://cutt.ly/4rqZfm8>



En Tolosaldea se generan 8500 toneladas de basura al año:
desperdiciamos 179 kg. de alimentos por persona al año. Según FAO, 1 de cada 3 alimentos producidos no se llega a consumir. También hay que tener en cuenta que unas 850 millones de personas pasan hambre en el mundo. Un cuarto de nuestro desperdicio sería suficiente para cubrir sus necesidades alimenticias.

En Navidades solemos tener la mesa más llena que nunca. Deberíamos reflexionar: ¿cuánta comida desperdiciada puede suponer esto? Para que sea el mínimo, hemos recopilado unos cuantos consejos y recetas de aprovechamiento. ¡Áñimate a ponerlos en práctica!

LEHIAKETA CONCURSO:

Izan sortzaile eta asmatu elikagai soberakinak berrerabiltszeko errezetak edo erabili guk erakutsitakoak! Atera argazkia, igo Instagram edo Facebookera **urtarilaren 20a** bitartean **#OnEginEtaEginOn** erabilita eta irabazi **aizto japoniarren joko bat**.

iSé creativ@ y crea nuevas recetas con la comida que os sobre o cocina utilizando las nuestras! Fotografía el plato, súbelo a Instagram o Facebook utilizando **#OnEginEtaEginOn** antes del 20 de enero y gana un juego de cuchillos japoneses .