ARRAINA KONTURA ATERATZEN EZ ZAIZULA USTE BADUZU, AMUA IRENTSI DUZU



I. LIBURUKIA

Arraina erosteko gida

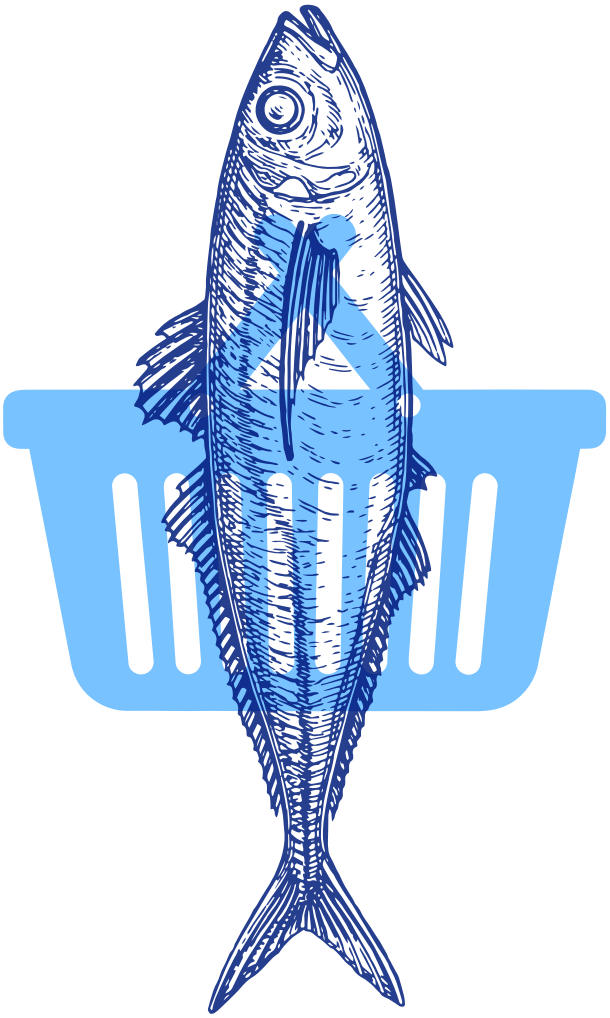
OPPAO ONDARROA
Organización de Productores de Pesca de Altura de Ondárroa

Itsas Garapen Elkartea FLAG

#EUSKADIBERRIA
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
ELIKADURA, LANDA GARAPEN, NEKAZARITZA ETA ARRANTZA SAILA
DEPARTAMENTO DE ALIMENTACIÓN, DESARROLLO RURAL, AGRICULTURA Y PESCA

Cofinanciado por la Unión Europea

BASQUE FOOD CLUSTER +



Agian ezaguna egingo zaizu egoera hauetakoren bat: prezioari begiratu, eta aurrekontutik irteten dela pentsatzen duzu; ez dakizu zein arrain aukeratu; lotsa ematen dizu erakusmahaira hurbiltzea, ez dakizulako nola eskatu edo, besterik gabe, ez dituzulako bereizten espezieak, eta are gutxiago ebakerak eta prestaketak.

Hala bada, bihotza arinduko dizu jakiteak ez zaudela bakarrik, hamar gaztetik seik arraina garestia dela uste dutela, eta lautik bati zaila iruditzen zaiola hura erostea.

"Arraina eta itsaskiak erosi eta kontsumitzeari buruzko ikerketa" azterlaneko datuak dira, 'Across The Shopper'-ek OPPAOrentzat eta BASQUE FOOD CLUSTER-entzat egina. Gainera, Nekazaritza, Arrantza eta Elikadura Ministerioaren estatistika ofizialetan oinarritutako "Espainiako arrainaren eta itsaskien merkatu-ikerketa" azterlanean, azken hamarkadan arrainaren kontsumoa % 30 jaitsi dela baieztatzen da; bereziki, 18 eta 35 urte bitarteko pertsonetan.

BAINA HORREN GUZTIAREN ZEIN ZATI DA EGIA?

Errealitatea da arraina erostea uste duzuna baino merkeagoa izan daitekeela.

Ez duzu zertan aditu bihurtu, izen guztiak ezagutu, edo sasoian zein arrain dagoen jakin. Halaber, ez duzu zertan zehazki jakin zein arrain eskatu nahi duzun arrandegira iritsi aurretik.

Aski duzu zenbait gauza argi izatea: zein aurrekontu duzun, zenbat pertsonak jango duten eta nola prestatu nahi duzun.

Hortxe hasten da gida hau.

/BAT
EZ BEGIRATU KILOKO PREZIOARI BAKARRIK

Seguruenik, erosketak planifikatzeko orduan agertzen diren mito handienetakoa da **«arraina garestia da».** Eta, kiloko prezioari erreparatuz gero, erosterik ez duzula iruditukо zaizu agian. Baina inoiz pentsatu duzu zenbat anoa lortzen diren pieza bakarrarekin? Zergatik ez dituzu kontuak ateratzen, **anoako prezioa** baloratuta?

Hemendik aurrera, egin 3 galdera erraz zeure buruari:

- Zenbat pertsonak jango dute?
- Zenbat plater edo anoa lortzen dira pieza bakoitzarekin?
- Eta, beraz, zenbat balio du plater/anoa bakoitzak?

✱ ETA, ORAIN, KONPARATU...

ARRAIN-PLATERA	PREZIOA	ALTERNATIBA	PREZIOA
Barazki-ogitartekoa atunarekin	2,20 €	Hanburgesa gaztarekin	2,70 €
Pasta izokinarekin	2,70 €	Aurrez prestatutako haragi-lasagna	2,90 €
Marmitakoa	3,20 €	Oilasko-takoak gaztarekin, guakamolearekin eta saltsarekin	3,75 €
Hegaluzea tomatearekin	3,50 €	Tortilla hoztua	4 €
Legatz labekatua	4 €	Pasta Boloniako erara (behikiarekin eta parmesanoarekin)	4,50 €

Prezioak orientagarriak dira eta osagaien guztizko kostuan edo aukera bakoitzaren salmenta-prezioan oinarrituta kalkulatu dira, eta osagaien batez besteko bertsioa izan da kontuan. Anoak eta kontsumo-formatuak kasu bakoitzean adierazten dira. Otordu baten kostuaren erreferentzia orientagarri bat ematea da konparazioaren helburua, ez aukera ezberdinen arteko nutrizio-baliokidetasun bat ezartzea.

✱ GAKOA EZ DA ZENBAT BALIO DUEN KILO BATEK, BAIZIK ETA ZENBAT BALIO DUEN JATERA ESERTZEAK.

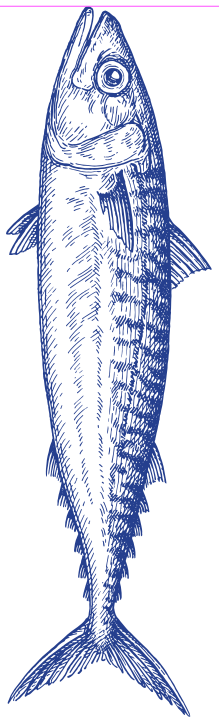
Ikusten duzunez...:

- Prestaketa erraz askotan, arraina duen otordu batek **2 eta 4 euro arteko** kostua izan dezake **pertsonako.**
- Arrain-plater askoren anoako kostua ohiko beste aukera batzuena (adibidez, hanburgesa batena edo etxean egindako tako edo burritoena) baino merkeagoa izan daiteke. Eta, noski, delivery aukerak (hala nola burger, lasagna-plater prestatu edo oilasko-hego erreak) baino askoz merkeagoa da.

Gainera, arraina aukerarik osasungarriena da. Gogoan izan: Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) eta nutrizio-gida gehienek astean 3-4 arrain-anoa kontsumitzea gomendatzen dute (125-150 g-ko anoatan, pertsona helduen kasuan). Zenbat balio du elikadura orekatu bat izateak? Zenbat balio du zure osasunak?



/BI
EGIN EROSKETA ZURE MESEDETAN



Arraina erostean, nahi duzunarekin hobeto bat datozen aukerak aurkitzen lagunduko dizuten erabaki oso erraz batzuk har ditzakezu.

01. APROBETXATU SASOIAN DAGOENA

Erosi sasoiko arraina (edo, bestela, akuikulturakoa, izoztua edo kontserbakoa). Eskuragarritasunaren, kalitatearen eta prezioaren arteko oreka ona eskaintzen dute sasoiko espezieek. Gainera, beren momentu onenean dauden produktuak zein diren badakizu, asteko menurako aukera interesgarriak aurkitu ahalko dituzu.

ESPEZIEA	URT	OTS	MAR	API	MAI	EKA	UZT	ABU	IRA	URR	AZA	ABE
Berdela Labea, plantxa eta egosketa geldoko eltzea		■	■	■	■							
Sardina Gresilla, labea eta egosketa geldoko eltzea			■	■	■	■	■	■	■	■		
Antxoak Plantxan, pastarekin, arrautzaztatuak, oliotan eta ozpinetan				■	■							
Txitxarroa Labea, plantxa				■	■	■	■	■	■	■		
Hegaluzea Plantxa, marmitakoa, tomatea.						■	■	■	■	■		
Legatza Labea, plantxa, saltsa, arrautzaztatua	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lupia Labea	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Urraburua Labea	■	■									■	■
Oilarra/Mihi-arraina Labea, plantxa	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bakailaoa Saltsan, tortillan	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Izokina Labea, plantxa, pastarekin	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Txitxarro arrunta Labea, eskabetxea			■	■	■	■	■	■	■			
Atuna Plantxa, tipularekin			■	■	■	■	■	■	■			

EKOIZPEN LOKALA (urritik martxora)

Baina ez duzu taula ikasi beharrik... Galdetzea ere baduzu.

Hau da bertsio errazena: ***Zein arrain dago momentu onean?*** Eta kito.

02. ONARTU AHOLKUAK.



Ez duzu zertan zer erosi nahi duzun jakinda iritsi.

Izan ere, zuzenean galdetuz has zaitezke:

Zer duzu gaur prezio onean?

Bi/Lau pertsonarentzako aukera ekonomiko baten bila nabil.

Arrandegietan artatzen zaituzten pertsonak profesionalak dira, eta kalitate-prezio harreman ona duten arrainak hoberen gomenda diezazkizuketen pertsonak dira. Erosketa zure aurrekontura molda dezakete, edo mahaikide kopurura, eta arrain bakoitza prestatzeko modu onena gomenda diezazukete.

Gainera, izoztutako edo kontserbako arrainak ere erabil ditzakezu, haiek ere aukera osasungarri eta gozoak baitira, eta aurrekontu estuagoetara egokitutako platerak prestatzeko aukera ematen dutelako. Eta gero eta supermerkatu gehiagok eskaintzen dituzte etxean bezala egindako platerak; haietako asko, arrainean oinarrituta: txipiroiak beren tintan, bakailaoa pil-pilean, piper beteak... Horrela, denbora aurreztuko duzu, ez baitituzu osagaiak erosi eta haiek prestatu beharko.

03. ESKATU LAGUNTZA ARRANDEGIKO LANGILEEI



Gaur egun arrandegian arraina erostea uste duzuna baino askoz errazagoa da:

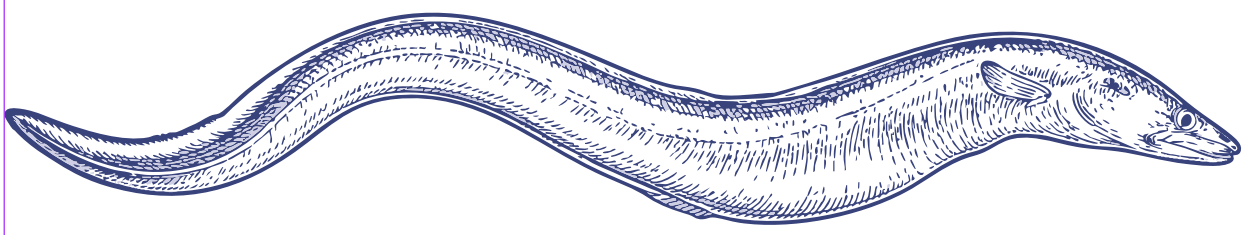
- Gauzak erraz jartzen dizkizulako
- Denbora eta dirua aurrezten lagundu diezazukeelako
- Ebakera garrantzitsua da

Arrandegi tradizionalak eta supermerkatuetakoak ordutegi berrietara egokitu dira, bai eta erosteko eta janaria prestatzeko denbora gutxi daukaten pertsonen beharretara ere. Batzuk arratsaldeetan daude irekita, eta askok enkarguak hartzen dituzte arraina nahi duzun moduan ebakitzeko, prestatzeko eta garbitzeko, erosketak egitea errazagoa izan dadin zuretzat.

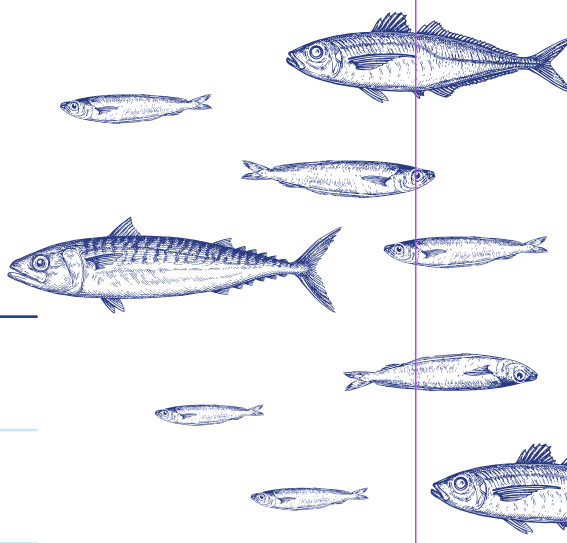
Arrandegi askotan, hauek egin ditzakezu:

- Enkarguak egin
- Arraina garbitzeko eskatu
- Eskaera hoberen doakizun unean jaso
- Eskaerak WhatsApp edo telefono bidez egin

Eta denbora gutxi baduzu, prestatuta eta etxera eramateko prest dauden arrain-erretiluak aurki ditzakezu supermerkatuetan.



04. PENTSATU ZER JAN NAHI DUZUN, EZ ZER EROSI BEHAR DUZUN



✗ HAU ESAN BEHARREAN...	✓ ESAN HAU...
«Ez dakit zer erosi»	«Bi pertsonarentzako afari bizkor bat egin nahi dut»
«Ez dakit arrainez»	«Prestatzeko erraza den zerbait nahi dut»
«Zer gomendatzen didazu?»	«Airfryer bat daukat. Zein arrain gomendatzen didazu?»
«Ez dakit garbitzen»	«Egiteko prest utziko didazu?»
«Ez daukat aurrekontu handirik»	«Lau pertsonarentzako aukera ekonomiko baten bila nabil».

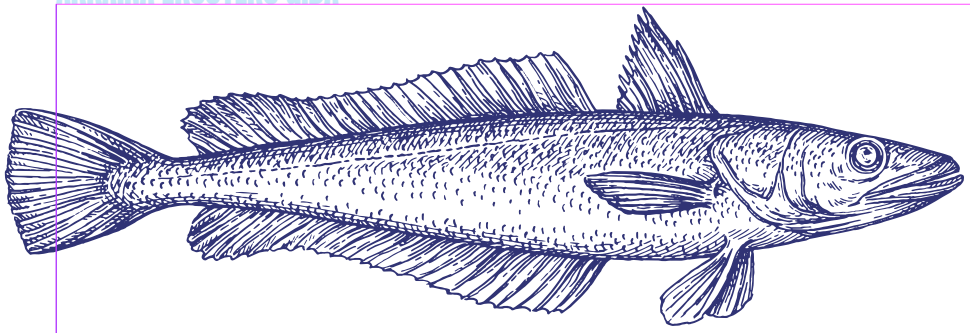


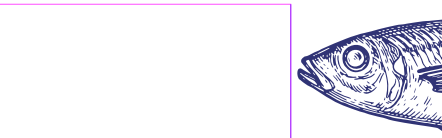
85. EZ IZAN BELDURRIK ETA ESKATU ZEHAZKI BEHAR DUZUNA

Ez izan beldurrik eta eskatu zehazki behar duzuna.

✱ HAU ESAN DEZAKEZU...

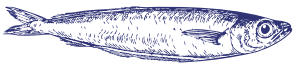


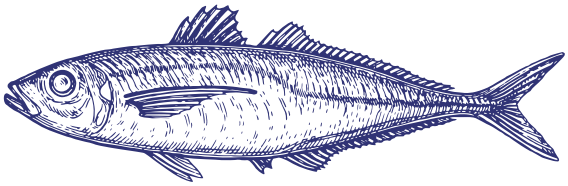












LABURBILDUZ









Arraina erosteko, ez duzu zertan espezie guztien izena ikasi.

Kontua ez da erakusmahaira hurbildu aurretik zein ebakera behar duzun jakitea.

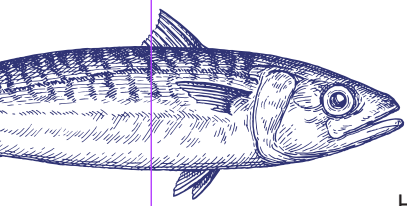
Ezta beti gauzarik garestiena erostea ere.

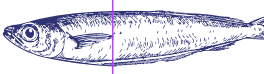
Kontua da zer behar duzun jakitea:

zenbat gastatu nahi duzu?

zenbat pertsonarentzat?

nola jaso nahi duzu?





Horrekin, aukerak konparatu, anoa bakoitzak benetan zenbat balio duen kalkulatu, eta zure aurrekontuarekin eta planekin bat datorren arrain bat aurkitzeko laguntza eskatu ahalko duzu.

Agian arraina kontura ateratzen da; gainerakoa mitoak dira

