

Plater baten osagai gisa erabiltzen direnean
identifikatu behar diren **14 ALERGENOEN** zerrenda

ADIBIDE PRAKTIKOAK

LUPINUAK

APIOA

GLUTENA DUTEN LABOREAK

FRUITU OSKOLDUNAK

SESAMO ALEAK

KRUSTAZEOAK

ARRAUTZAK

ESNEKIAK

MOLUSKUAK

ZIAPEA

ARRAINA

KAKAHUETEA

SOJA

SULFITOAK
SUFRE
DIOXIDOAK

Plateretan alergenoen edukia agertzen duen laukiaren adibidea

PLATERA	LABORE GLUTENDUNAK	KRUSTAZEOAK	ARRAUTZAK	ARRAINA	KAKAHUETEA	ESNEA	APIOA	ZIAPEA	SULFITOAK	SESAMO	MOLUSKUAK	SOJA	FRUITU LEHORRAK	LUPINUAK
Arrain risottoa		✓ Ganbak		✓ Legatza	✓	✓					✓ Muskuluak			
Limo tarta	✓ Garia		✓			✓								

Karta edo menuaren adibidea

Menua

Lehenbizikoak:

- Entsalada: arrautza dauka
- Etxeko-zopa: garia dauka (glutena)
- Zainzuak: gatzezpina dauka

Bigarrenak:

- Paella: ganbak eta muskuluak dauka
- Oilaskoa plantan

Postrea:

- Etxeko-budina: arrautza eta esnea dauka
- Juntia

Edaria eta kafea

Informazioa non lortu adierazten duten txartelen adibidea

Edozein argibide behar baldin baduzu gure produktuen alergenoen gainean, faborez, galdetu gure langileei.

Establezimendu honetan zerbitzatzen diren jateko eta edatekoek eduki ditzakete alergiak edo elikadura-intolerantziak eragiten dituzten substantziak edo produktuak. Zure jatekoa edo edatekoa eskatu baino lehen, galdetu faborez gure langileei, haien osagaiak jakin nahi badituzu.

ALERGENOAK TALDEENDAKO SUKALDARITZAN



Taldeendako sukaldaritzako establezimenduetarako gida,
ELIKADURARI BURUZ KONTSUMITZAILEARI EMAN BEHARREKO ARGIBIDEEN erregelamenduaren arabera

1169/2011 ERREGELAMENDUA Aplikazio data: 2014-12-13.
126/2015 ERREGE DEKRETUA Indarrean 2015-03-05az geroztik.

ENPRESAREN ARDURA DA JAKITEA ZER OSAGAI ALERGENIKO DAUDEN SALTZEN DITUZTEN ELIKAGAIETAN, BAITA KONTSUMITZAILEARI ARGIBIDE ZUZENAK EMATEA ERE.

Informazio gehiago, hemen:
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua

Elikagaien Segurtasunaren Atala
<http://www.isp.navarra.es>

Lege gordailua: NA - 915 / 2016

ZER DIRA **ALERGI**AK?

Alergiak edo elikadura-intolerantziak elikadurak eragindako kontrako erreakzioak dira, elikagai bat edo haren osagaietarikoa bat ahoratzeari, ukitzeari edo arnasteari egozten ahal zaizkionak.

Erreakzio arinak sorraz ditzakete, hala nola hazgalea edo erupzioak larruazalean, are sintoma larriagoak ere, hala nola asma, beherakoak, kolikoa. Kasu larriagoetan shock anafilaktikoa eragin dezakete, pertsonaren bizia arriskuan jartzen duena; horren sintoma mak dira hats hartzeko zailtasuna, aho-ezpain hanpatuak edo konortearen galera.

HORI GERTATZEN BADA DEITU **LARRIALDIETARA (112)**

Pertsona batek erreakzio alergikoa ez izateko modu bakarra dago, alegia, segurtatzea ez duela hartzen horren eragile den elikagairik. Horretarako, funtsezkoa da:

- Establezimenduko langileak prestaturik eta kontzientziaturik egotea aurreneurriak zorrotz aplikatzeko.
- Argiak eta osoak izatea kontsumitzaileari ematen zaizkion argibideak, hartzen dituen elikagaietan alergenorik ote duten.
- Kontuan hartu behar da alergenoen neurri txiki batek erreakzio alergiko handiak eragin ditzakeela.

MENUAREN PRESTAKUNTZA

- Janari bakoitzaren erregistro edo fitxa edukiko da, eta hartan osagai guztiak zehaztuko.
- Osagaien osaera jakin behar da, 14 alergenoen zerrendan dagoen alergenotarikoa bat ote duten.
- Komenigarria da aurreikustea elikagairen batek eragindako alergia edo intolerantzia dutenendako menu berariazkoak.
- Hornitzaile edo osagai aldaketarik iza-nez gero, osaera egiaztatu beharko da.



FITXAK EGUNERATUAK EDUKITZEA

JARDUNBIDE EGOKIAK **PRESTAKUNTZAN**

LEHENGAI

- Hornitzaileari argibideak eskatuko zaizkio bere produktuetan alergenorik ote den.
- Produktuen etiketak eta osagaien zerrenda egiaztatzea.
- Elikagaiak atzera botatzea, haien etiketak hautsirik badaude edo akatsak badituzte.
- Osagaiak beren jatorrizko ontzietan biltegitratzea. Ontzia aldatuz gero, itxirik egon beharko du eta etiketetako argibideak gordeko dira.
- Alergiak dituztenendako produktuak (glutenik gabeak, arrautzik gabeak...), bertzeetatik aparte biltegitratuko dira.
- Dokumentazioa artxibatzea (albaranak, etiketak) trazabilitatea (produktuaren jatorria) mantentzeko.

MANIPULAZIOA: KUTSADURA GURUTZATUAK SAIHESTEA



- Komenigarria da alergia duten pertsonendako janariak lehenik prestatzea, arriskua ahalik eta txikiena izan dadin.
- Prestakuntza baino lehen egiaztatu beharko da gainazalak, tresneria eta lanerako arropa garbi daudela.
- Alergia duten pertsonendako janariak prestatzeko lanabes berariazkoak eduki (konparaziorako, kolore desberdinetakoak).
- Egiaztatuko da erabilitako osagaiak direla prestakuntza fitxan agertzen direnak, eta errezeta bera erabiliko da beti.
- Olio berriak erabiliko dira aparteko frijigailu edo zartaginean frijitzeko eta sukaldean aritzeko, baita plantxa desberdin bat ere menu mota honetarako.
- Menu hauek ez dira arruntekin batera gordeko. Babesturik eta identifikaturik atxikiko dira.
- Ez da osagai alergeniko bat kendu behar alergia duen pertsona bati zerbitzatzeko prest dagoen plateretik, ikusgai ez dauden hondarrak gelditu daitezkeelako.

PRESTAKUNTZA

- Enpresako langile guztiak prestatuko dira lanean hasi aitzin, zein den ere haien eginkizuna.
- Langileak manipulazioko jardunbide egokiak jakin eta aplikatu behar ditu, baita alergenoei buruzko informazioa eskuratzeko modua izan ere.
- Eguneraturik edukiko da langileen prestakuntza.



KONTZUMITZAILEARENDAKO **ARGIBIDEAK**

IDATZIA

- Karta edo menuan.
- Elikagaietatik hurbil dauden txartel edo arbeletan (pintxoak).
- Web orrietan, Interneten bidez salduz gero.



AHOZKOA

- Txartel batean adierazi beharko da non eta nola eskura daitezkeen argibideak.
- Txartelak ikusteko eta irakurtzeko modukoak izan behar dira, eta elikagaiak saltzen diren tokitik hurbil egon behar dira.
- Ahoz ematen diren argibideak euskarri idatzi edo informatikoa ere egon behar dira, kontsumitzailearen eskura, eskatzen ote dituen, eta orobat kontrola egin behar duten agintarien eskura ere.
- Langileek argibide horien berri izan behar dute, eta euskarri idatzi edo informatikoa eskuratzeko modua ere bai.
- Ahozko argibideak erraz eman beharko dira elikagaia erosteko edo kontsumitzeko egintza bukatu baino lehen.
- Urrutiko salmentan (adibidez, eramateko janariaren telefonozko eskaera), alergenoei buruzko argibideak eman behar dira, kostu gehigarriak gabe, erosketa egin aitzin, eta idatziz, elikagaia eroslearen eskutan jartzen denean.
- Ez da zilegi modu generikoan gaztigatzea elikagaiek izan dezaketela 14 osagai alergenotako edozein edo baten bat.
- Kontsumitzaile batek galdetzen badu elikagai batek halako osagai bat ote duen, argibideak egiaztatu izan beharko dira, usterik gabe. Segurtatu beharko da osagai hori ez dagoela elikagaian, ezta kutsadura gurutzatuaren ondorioz ere.



FITXAK

Enpresek liburuxkak, fitxak, laukiak edo txostenak prestatzen ahal dituzte, edo kontsumitzailearen eskutan jarri bere produktuei edo plater prestatuei buruzko argibideak.

KONTSUMITZAILEAK ERABAKITZEN DU ZER ELIKAGAI EROSI EDO KONTSUMITU ALERGENOEI BURUZ EMATEN ZAIZKION ARGIBIDEEN ARABERA.

