



ZERTAN DATZA EKIMENA?

Hilero sasoiko **fruta, barazki eta arrain** bat sustatuko dira salmenta-puntuetan, herritarrek elikagai horien propietateak ezagutzeko eta modu osasuntsu eta seguruan prestatzen ikasteko helburuarekin.

Sasoiko elikagaien **FITXAK**, propietate osasuntsu, elikagarri eta gastronomikoei buruzko informazioarekin. Errezeta erraz eta osasuntsuen inguruko gomendioekin.

EGIZU BILDUMA!



Sasoiko elikagaiekin lotutako **JARDUERAK**: hitzal-diak, dastatzeak, bisitak, sukaldaritza-tailerrak, erakusketak...

HAR EZAZU PARTE!



Elikagaien marrazkien **TXANTILIOIAK**, moztu eta paper edo kartoian marrazteko.

MUNTA ITZAZU!



¿EN QUÉ CONSISTE ESTA INICIATIVA?

Cada mes se promocionará una **fruta, verdura y pescado DE TEMPORADA** en puntos de venta para que la ciudadanía conozca las propiedades de estos alimentos y sepa cocinarlos de manera saludable y segura.

FICHAS de los alimentos de temporada, con información sobre las propiedades saludables, nutritivas y gastronómicas. Con consejos y recetas sencillas de preparar y muy saludables.

¡COLECCIONALES!



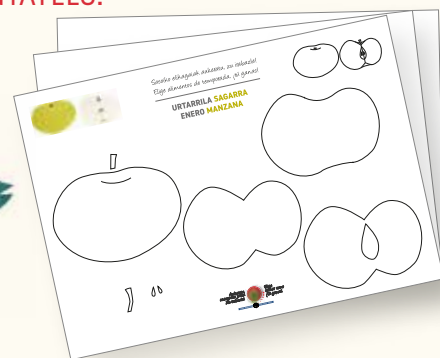
ACTIVIDADES relacionadas con los alimentos de temporada: charlas, degustaciones, visitas, talleres de cocina, exhibiciones....

¡PARTICIPA!



PLANTILLAS de las figuras de los alimentos para que las recortes y pintes en papel o cartón.

¡MÓNTATELO!



ZURE OHIKO SALMENTA-PUNTUETAN (ikusi atzealdea):

Tokiko merkatuak, denda txikiak, supermerkatuak, hipermerkatuak... Sasoiko elikagai horiek eskura ditzakezu, baita txantiloien bilduma egin eta jardueretan parte hartu ere.

BILA ITZAZU!

JAN ELIKAGAI OSASUNTSUAK!



EN TUS PUNTOS DE VENTA HABITUALES (ver dorso): mercados locales, pequeño comercio, supermercados, hipermercados... podrás adquirir estos alimentos de temporada, recoger tus fichas coleccionables, y participar en las actividades.

¡BÚSCALOS!



¡Y A COMER DE MANERA SALUDABLE!

www.alimentacionsaludable.elika.eus/temporada



Elige alimentos de temporada.
¡Tú ganas!

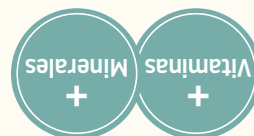


+ patrimonio cultural y gastronómico
+ desarrollo económico y social
+ biodiversidad
+ protección al medio rural
+ **SOSTENIBLES**

Si proceden de producciones locales:
BENEFICIAN NUESTRO ENTORNO



+ **SABROSOS**
Sus cualidades organolépticas son insuperables



+ **NUTRITIVOS**
Cogidos en su momento óptimo

BENEFICIAN NUESTRA SALUD Y BIENESTAR

BENEFICIOS
ALIMENTOS DE TEMPORADA
+ SALUDABLES = + CALIDAD DE VIDA



Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!

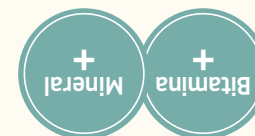


+ Gastronomía-eta kultura-ondare handiagoa
+ Ekonomia-eta gizarte-garapen hobea
+ Biodibertsitate gehiago
+ Natura-ingurunea hobeto babesten dute
+ **JASANGARRIAK**

Bertoko produktak badira:
ONURAGARRIAK DIRA INGURUNEAREN Tzat



+ **GOXOAGOAK**
Ezugarri organoleptiko ezin hobekak dituzte



+ **ELIKAGARRIAK**
Une onenean jasotzen baditugu

ONURAGARRIAK DIRA GURE OSASUNERAKO

ONURAK
SASOIKO ELIKAGAIAK
OSASUNGARRIAK = BIZI-KALITATE HOBEA

Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada.
¡Tú ganas!



Aukeratu osasuntsu jatea.
Zu irabazle!



Elige comer sano.
¡Tú ganas!



www.elikaduraosasangarria.elika.eus/sasoia



SASOIKO BARAZKIAK ETA LEKALEAK

VERDURAS Y LEGUMBRES DE TEMPORADA

	PORRUAK PUERROS												
	KUIA CALABAZA												
	ZERBAK ACELGAS												
	AZALOREA COLIFLOR												
	ILARRAK/BABAK GUI SANTES/HABAS												
	TOMATEA TOMATE												
	PIPERRAK PIMIENTOS												
	LEKAK VAINAS												
	KUIATXOA CALABACÍN												
	PATATA PATATA												
	BABARRUNA/AZA ALUBIA/BERZA												
	ORBURUAK ALCACHOFAS												

SASOIKO ARRAINAK

PESCADOS DE TEMPORADA

	BERDELA VERDEL												
	ANTXOAK ANCHOAS												
	TXITXARROA CHICHARRO												
	HEGALUZZEA BONITO												
	SARDINAK SARDINAS												
	LEGATZA MERLUZA												
	LUPIA LUBINA												
	URRABURUA DORADA												
	ZAPOA RAPE												
	OILARRA/MIHI-ARRAINA GALLO/LENGUADO												
	BAKAILAOA BACALAO												
	IZOKINA SALMÓN												

SASOIKO FRUTAK

FRUTAS DE TEMPORADA

	SAGARRA MANZANA												
	UDAREA PERA												
	KIWI KIWI												
	FRUITU LEHORRAK FRUTOS SECOS												
	GAZTAINA CASTAÑA												
	MARRUBIAK FRESAS												
	GEREZIAK CEREZAS												
	MAHATSAK UVAS												
	HEZURDUN FRUTAK FRUTAS DE HUESO												
	MELOIA MELÓN												
	MANDARINA/LARANJA MANDARINA/NARANJA												
	BANANA PLÁTANO												



WWW.
elikaduraasungarria.elika.eus/sasoia



WWW.
alimentacionsaludable.elika.eus/temporada

Elikagai gehienak salmenta-puntuetan aurki daitezke urte osoan zehar. Egutegi honetan, elikagaien gutxi-gorabeherako sasoi adierazten da, bertan ekoiztutako produktuak zehatzuz ikur honekin.

La mayoría de los alimentos se puede encontrar en los puntos de venta durante todo el año. En este calendario se muestra la temporada orientativa de los alimentos, identificando los de producción local con este símbolo.