

SASOIKO ELIKAGAIAK

Hilabete honetako elikagaiak...



(<https://alimentacionsaludable.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12/2019/07/gallo-y-lenguado-ficha.pdf>)



(<https://alimentacionsaludable.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12/2019/07/Vainas-ficha.pdf>)



(<https://alimentacionsaludable.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12/2019/07/Melon-ficha.pdf>)

Sasoiko elikagaiak euren unerik onenean daude, eta, ondorioz, hainbat onura ekartzen dizkigute gure osasunerako eta ongizaterako, zein gure ingururako.

Sasoiko elikagaiak: urteko egutegia

SASOIKO ELIKAGAIAK		OSASUNGARRIAK ELIKAGARRIAK ZAPORETSUAK JASANGARRIAK	SALUDABLES NUTRITIVOS SABROSOS SOSTENIBLES	ALIMENTOS DE TEMPORADA	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
SASOIKO BARAZKIAK ETA LEKALEAK					VERDURAS Y LEGUMBRES DE TEMPORADA											
	PORRIAK PUERROS				●	●	●	●								
	KIWI CALABAZA				●	●	●	●	●							
	ZERBAK ACELGAS				●	●	●	●	●							
	AZALOREA COLIFLOR				●	●	●	●	●							
	ILARRAK/BABAK GUISANTES/HABAS						●	●	●							
	TOMATE							●	●	●	●	●	●	●	●	●
	PIPERAK PIMIENTOS							●	●	●	●	●	●	●	●	●
	LEKAK VAINAS							●	●	●	●	●	●	●	●	●
	KUIATXO CALABACÍN							●	●	●	●	●	●	●	●	●
	PATATA PATATA				●	●	●	●	●							
	BABARRUNA/AZA ALUBIA/BERZA				●	●	●	●	●							
	ORBURUAK ALCACHOFAS				●	●	●	●	●							

(<https://elikaduraosasungarria.elika.eu/wp-content/uploads/sites/12//2018/12/calen-verduras-y-legumbres.pdf>)

Sasoiko Barazkiak (<https://elikaduraosasungarria.elika.eu/elikagaiak/#barazkiak>)

SASOIKO ELIKAGAIAK		OSASUNGARRIAK ELIKAGARRIAK ZAPORETSUAK JASANGARRIAK	SALUDABLES NUTRITIVOS SABROSOS SOSTENIBLES	ALIMENTOS DE TEMPORADA	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
SASOIKO ARRAINK					PESCADOS DE TEMPORADA											
	BERDELA VERDEL					●	●	●	●							
	ANTXOAK ANCHOAS							●	●	●	●	●	●	●	●	●
	TXIXKARROA CHICHARRO							●	●	●	●	●	●	●	●	●
	HEGALUZZEA BONITO							●	●	●	●	●	●	●	●	●
	SARDINA SARDINAS							●	●	●	●	●	●	●	●	●
	LEGATZA MERLUZA				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	LUPIA LUBINA				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	URRABURUA DORADA				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	ZAPOA RAPE							●	●	●	●	●	●	●	●	●
	OILARRA/MIHI-ARRAINA GALLO/Lenguado				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	BAKAILADA BACALAO				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	IZOKINA SALMÓN				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

(<https://elikaduraosasungarria.elika.eu/wp-content/uploads/sites/12//2018/12/calen-pescados.pdf>)

Sasoiko Barazkiak (<https://elikaduraosasungarria.elika.eu/elikagaiak/#arraina>)

SASOIKO ELIKAGAIAK		OSASUNGARRIAK ELIKAGARRIAK ZAPORETSUAK JASANGARRIAK	SALUDABLES NUTRITIVOS SABROSOS SOSTENIBLES	ALIMENTOS DE TEMPORADA	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
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							●	●	●	●	●	●	●	●	●

(<https://elikaduraosasungarria.elika.eu/wp-content/uploads/sites/12//2018/12/calen-frutak.pdf>)

Sasoiko elikagaien onurak: OSASUNGARRIAGOAK = BIZI-KALITATEA

OSASUNGARRIAGOAK = BIZI-KALITATE HOBEA

**ONURAGARRIAK DIRA GURE OSASUNERAKO
ETA ONGIZATERAKO**
Une onenean jasotzen baditugu
ELIKAGARRIAGOAK

Bitamina + Mineral +

**Ezaugarri organoleptiko ezin hobeak dituzte
GOXOAGOAK**

Usain + Kolore + Zapore + Testura +

ONURAGARRIAK DIRA INGURUNEARENTZAT
Bertoko produktuak badira:
JASANGARRIAGOAK

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

Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!

Eusko Jaurlaritzak sustatzen duen "Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimenak (<http://www.euskadi.eus/informazioa/elikadura-osasungarriaren-aldeko-ekimenak-euskadin/web01-a2osabiz/eu/>)" esparruaren barruan, "**Sasoiko elikagaien kanal anitzeko egutegia**" abiarazi da (13. ekimena), euskal herritarrek euren elikaduran sasoiko elikagaiak sar ditzaten, horrela euren elikadura osasuntsuagoa izango baita.

13. ekimena
info+



(<https://www.flipsnack.com/5DF89B58B7A/folleto-elige-alimentos-de-temporada.html>)

Sasoiko
Errezetak



(<http://www.nirea.eus/es/saborea-nuestros-productos/gastronomia-y-recetas-de-temporada>)

Deskargatzeko materialak

+ **Kartelak**

+ **Fitxak**

+ **Txantiloiak**

+ **Egutegiak**

+ **Liburuxkak**

ELIKA . Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxa: 945 122 171 .
berri@elika.eus (mailto:berri@elika.eus)