



GIDA

SASOIKO FRUTA ETA BARAZKIEN GIDA PLANETA ALDATZEN LAGUNDU NAHI DUTEN PERTSONENTZAT!

GREENPEACE



Urtarrila

Frutak
Sasoi ezin
hobean
 ahuakatea
 guaiaba
 kiwi
 limoia
 mandarina
 laranja
 papaia
 banana
 arabisagar

Sartu / Sasoitik
ateratzen
 kaki
 menbrilloa
 pitahaia

Barazkiak
Sasoi ezin
hobean
 zerba
 baratxuri sikua
 baratxuri bera
 alkatxofa
 apio
 batata
 borraja

brokoli
 kalabaza
 kardua
 tipula sikua
 tipula
 txiribia
 aza
 lutxarbi aza
 bruselaza
 azalorea
 eskarola
 espinaka
 mihilu

kale
 uraza
 aza gorria
 arbia
 pack choi
 patata
 perrexila
 porrua
 lutxarbia
 erremolatxa
 azenarioa

Sartu / Sasoitik
ateratzen
 brokoli
 babak

Otsaila

Frutak
Sasoi ezin
hobean
 ahuakatea
 kiwi
 limoia
 mandarina
 laranja
 banana
 arabisagar

Sartu / Sasoitik
ateratzen
 guaiaba
 menbrilloa
 papaia
 pitahaia

Barazkiak
Sasoi ezin
hobean
 zerba
 baratxuri sikua
 baratxuri bera
 alkatxofa
 apio
 batata
 borraja
 brokoli
 kalabaza
 kardua

tipula sikua
 tipula
 txiribia
 aza
 lutxarbi aza
 bruselaza
 azalorea
 eskarola
 espinaka
 mihilu
 kale
 uraza
 aza gorria
 arbia
 pack choi
 patata
 perrexila
 porrua
 lutxarbia
 erremolatxa
 azenarioa

Sartu / Sasoitik
ateratzen
 batata
 brokoli
 tipula
 bruselaza
 zainzuri
 ilarra

Martxoa

Frutak
Sasoi ezin
hobean
 ahuakatea
 limoia
 mandarina
 laranja
 banana

Sartu / Sasoitik
ateratzen
 kiwi
 mizpiria
 arabisagar

Barazkiak
Sasoi ezin
hobean
 zerba
 baratxuri sikua
 baratxuri bera
 alkatxofa
 apio
 kalabaza
 kardua
 tipula sikua
 txiribia
 aza

lutxarbi aza
 azalorea
 eskarola
 zainzuri
 espinaka
 ilarra
 babak
 mihilua
 kale
 uraza
 aza gorria
 arbia
 pack choi
 patata
 porrua
 lutxarbia
 erremolatxa
 azenarioa

Sartu / Sasoitik
ateratzen

EGUTEGIA FRUTA ETA BARAZKIEN

*aplicábel só a España peninsular

Apirila

Frutak
Sasoi ezin
hobean
 ahuakatea
 limoia
 laranja
 mizpiria
 banana

Sartu /
Sasoitik
ateratzen
 marrubiak
 mandarina

Barazkiak
Sasoi ezin
hobean
 zerba
 baratxuri sikua
 baratxuri bera
 alkatxofa
 apio
 tipula sikua
 tipula
 txiribia
 aza
 lutxarbi aza

azalorea
 eskarola
 zainzuri
 espinaka
 ilarra
 babak
 mihilua
 kale
 uraza
 ilarra
 arbia
 pack choi
 patata
 porrua
 lutxarbia
 erremolatxa
 azenarioa

Sartu /
Sasoitik
ateratzen
 batata
 borraja
 brokoli
 kalabaza
 kardua
 perrexila

Maiatza

Frutak
Sasoi ezin
hobean
 ahuakatea
 albertxikoa
 gereziak
 marrubiak
 laranja
 mizpiria
 banana

Sartu /
Sasoitik
ateratzen
 okarana
 limoia
 mandarina
 melokotoia
 nektarina
 paraguaioa
 sandia

Barazkiak
Sasoi ezin
hobean
 zerba
 baratxuri sikua
 apio
 borraja
 tipula lehorra
 tipula
 txiribia

aza
 lutxarbi aza
 espinaka
 babak
 mihilua
 kale
 uraza
 aza gorria
 arbia
 pack choi
 patata
 perrexila
 porrua
 lutxarbia
 erremolatxa
 azenarioa

Sartu /
Sasoitik
ateratzen
 baratxuri bera
 alkatxofa
 brokoli
 kalabazina
 kalabaza
 azalorea
 eskarola
 zainzuri
 ilarra
 leka
 pepinoa
 tomatea

Ekaina

Frutak
Sasoi ezin
hobean
 albertxikoa
 gereziak
 okarana
 marrubiak
 melokotoia
 nektarina
 paraguaioa
 banana
 sandia

Sartu /
Sasoitik
ateratzen
 ahuakatea
 masusta
 gorria
 meloia
 laranja
 mizpiria

Barazkiak
Sasoi ezin
hobean
 baratxuri sikua
 borraja
 kalabazina
 tipula sikua
 tipula

leka
 patata
 pepinoa
 perrexila
 erremolatxa
 azenarioa

Sartu /
Sasoitik
ateratzen
 zerba
 albaka
 apio
 alberjinia
 tipula
 txiribia
 aza
 lutxarbi aza
 azalorea
 espinaka
 uraza
 aza gorria
 artoa
 arbia
 pack choi
 piper
 porrua
 lutxarbi
 tomatea

Uztaila

Frutak Sasoi ezin hobean

ahabia
okarana
masusta gorria
marrubiak
melokotoia
meloia
nektarina
paraguaioa
udarea
banana
sandia

Barazkiak Sasoi ezin hobean

baratxuri sikua
albaka
alberjinoa
kalabazina
tipula sikua
tipula
leka
artoa
patata
pepinoa
piper
tomatea

Sartu / Sasoitik ateratzen

ahuakatea
albertxiko
pikuak
pitahaia

Sartu / Sasoitik ateratzen

zerba
txiribia
aza
uraza
aza gorria
perrexila
erremolatxa
azenarioa

Abuztua

Frutak Sasoi ezin hobean

ahabia
okarana
masusta gorria
marrubiak
pikuak
melokotoia
meloia
udarea
banana
sandia

Barazkiak Sasoi ezin hobean

baratxuri sikua
albaka
alberjinoa
kalabazina
tipula sikua
leka
artoa
patata
pepinoa
piper
tomatea

Sartu / Sasoitik ateratzen

mangoa
sagarra
nektarina
papaia
paraguaioa
pitahaia
mahatsa

Sartu / Sasoitik ateratzen

kalabaza
perrexila
azenarioa

Iraila

Frutak Sasoi ezin hobean

masusta gorria
pikuak
mangoa
sagar
meloia
papaya
udarea
pitahaia
banana
sandia
mahatsa

Barazkiak Sasoi ezin hobean

baratxuri sikua
albaka
alberjinoa
Kalabazina
Kalabaza
tipula sikua
leka
artoa
patata
pepinoa
perrexila
piper
tomatea

Sartu / Sasoitik ateratzen

txirimoia
okarana
marrubiak
granada
guaiaba
kiwi
lima
mandarina
melokotoia

Sartu / Sasoitik ateratzen

zerba
borraja
espinaka
uraza
arbia
pack choi
porrua
lutxarbia
erremolatxa
azenarioa

Urria

Frutak Sasoi ezin hobean

txirimoia
masusta gorria
granada
guaiaba
kiwi
lima
mandarina
mangoa
sagar
menbrilloa
papaia
udarea
pitahaia
banana
mahatsa

albaka
batata
borraja
Kalabaza
tipula sikua
espinaka
kale
artoa
pack choi
patata
pepinoa
perrexila
porrua
lutxarbia
erremolatxa
tomatea

Sartu / Sasoitik ateratzen

ahuakatea
kaki
marrubiak
pikuak
limoia
melokotoia
meloia
arabisagarra
sandia

Sartu / Sasoitik ateratzen

apio
alberjinoa
brokoli
kalabazina
txiribia
aza
lutxarbi aza
bruselaza
azalorea
eskarola
leka
uraza
aza gorria
arbia
piperra
azenarioa

Barazkiak Sasoi ezin hobean

zerba
baratxuri sikua

Azaroa

Frutak Sasoi ezin hobean

ahuakatea
kaki
txirimoia
granada
guaiaba
kiwi
lima
limoia
mandarina
mangoa
sagar
menbrilloa
laranja
papaia
pitahaia
banana
arabisagarra
mahatsa

kalabaza
kardoa
tipula sikua
txiribia
aza
lutxarbi aza
bruselaza
azalorea
eskarola
espinaka
kale
uraza
aza gorria
arbola
pack choi
patata
perrexila
porrua
lutxarbia
erremolatxa
azenarioa

Sartu / Sasoitik ateratzen

Barazkiak
Sasoi ezin
hobean
zerba
baratxuri sikua
apio
batata
borraja
brokoli

Sartu / Sasoitik ateratzen

baratxuri bera
albaka
alkatxofa
alberjinoa
tipula
babak
mihilua
leka
artoa
tomatea

Abendua

Frutak Sasoi ezin hobean

ahuakatea
kaki
txirimoia
guaiaba
kiwi
limoia
mandarina
membrilloa
laranja
papaia
pitahaia
banana
arabisagar

borraja
brokoli
kalabaza
kardua
tipula sikua
tipula
txiribia
aza
lutxarbi aza
bruselaza
azalorea
eskarola
espinaka
mihilua
kale
uraza
aza gorria
arbia
pack choi
patata
perrexila
porrua
lutxarbia
erremolatxa
azenarioa

Sartu / Sasoitik ateratzen

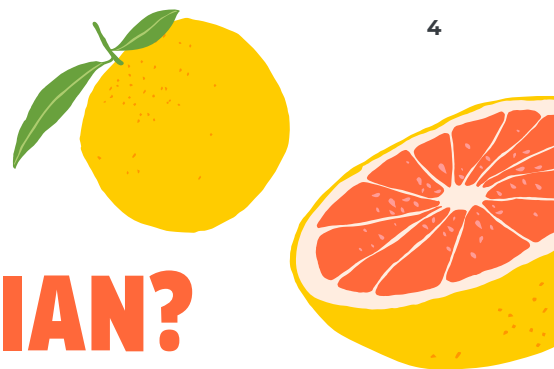
granada
lima
mangoa
sagar
mahatsa

Barazkiak Sasoi ezin hobean

zerba
baratxuri sikua
baratxuri bera
alkatxofa
apio
batata

Sartu / Sasoitik ateratzen

babak



ZERGATIK JAN SASOIAN?

Garrantzitsua da bertako eta sasoiko fruta eta barazkien kontsumoa bultzatzea, alde batetik haien zaporeagatik, baina baita ingurumenean dugun eragina murrizteko ere. Gainera, ekoizpen ekologikokoak badira, are hobeto. Hala ere, ez da beti erraza orientatzea eta errezetak imajinatzea. Horregatik, gida praktiko oso bat prestatu dugu, zuretzat bereziki.

Hasteko, hemen dituzu 4 arrazoi bertako eta sasoiko frutak eta barazkiak kontsumitzeko, inportatutako produktuen ordez:

1. Sasoiko elikagaiak kontsumitzeak nutrizio-onura guztiak aprobetxatzea esan nahi du

Urte-saso bakoitzeko elikagaiek giza gorputzaren premia bati erantzuten diote. Neguan, hotzarekin eta eguzki faltarekin, gure gorputzak elikagai gehiago eta C bitamina eskatzen ditu. Hainbat hobe, mineraletan aberatsak diren barazkien sasoia delako (porruak, azak, espinakak) eta C bitaminaz betetako zitrikoak (laranjak, mandarinak, kakiak, etab.). Udan, beroarekin, gure gorputzak kaloria gutxiago gastatzen ditu, baina ur gehiago behar du: Sasoiko fruta eta barazki guztiak hartaz beteta daude: meloiak, tomateak, kalabazinak, sandiak, etab.

Sasoiko fruta eta barazkien abantailarik handiena eguzkitan heldu eta heldutasun punturik optimoan bilduta egotea da, beraz, garraioan helduak diren edo negutegietan ekoizten diren frutak eta barazkiak baino gozoagoak dira. Haien zaporeaz, bitaminez eta onurez gozatu ahal izango duzu.

2. Sasoiko elikagaiak kontsumitzea tokiko produkzioa fabotzea da

Sasoian kontsumitu tokiko ekoizpena bultzatzeko eta planetan eragin txikiagoa izateko. Sasoikoak eta tokiko ekoizpenekoak diren fruta eta barazkiak jakiteko, hiru gauza hauek hartu behar dituzu kontuan:

1. Supermerkatuan begiratu fruta eta barazkien jatorria eta urtarokotasuna. Zenbat eta fruta eta barazki gehiago erosi modu ekologikoan, tokikoan eta sasoian, orduan eta gehiago mugatuko duzu karbono-aztarna, hau da, emisioak murrizten lagunduko duzu, eta ez da hain litekeena izango berotegi handietatik etortzea (hondamendi ekologikoa¹).
2. Erosketa denda ekologikoetan edota supermerkatu kooperatiboetan egin. Ingurumenaz kezkatuta, elikagai freskoak eta tokikoak eskaintzen dituzte, eta, jakina, ekoizpen ekologikokoak.

1. Industria-berotegiek ez dituzte naturaren zikloak errespetatzen, beraz, haien ekoizpen-maila altuak mantentzeko, energia-erabilera handia egin dezakete -nahi den tenperaturari eusteko, adibidez- ongarririk eta pestizidak, baita ura ere. Bere ezarpen handiak presio handia eragiten die akuiferoei, ez bakarrik ur-eskari handiagatik, batzuetan eskasa den guneetan ere, baita akuiferoetara iristen diren kutsatzaile guztiengatik. Gainera, hauetariko asko plastikoz eginak daudenez eta material horren sargaiak asko erabiltzen dituztenez, plastikozko hondakinen sorgailu handiak dira. Bere kontzentrazioak ere eragin handia du paisaian.

3. Ekoizleen eta kontsumo taldeen merkatuetara joan zaitez. Etxetik gertuen dagoen kontsumo-taldearekin bat egin dezakezu, eta zure frutak eta barazkiak zuzenean ekoizleengandik lortu, horrela, banaketa-sistema handiak saihesten dituzu eta merkaturen nagusitasuna hausten laguntzen duzu. Bi kasuetan, zuzenean ekoizleei erosten diezu, eta haien uztagatik bidezko prezioa lortzen laguntzen duzu, hondakinak murriztuz (normalean produktu horiek soltean edo bilgarri gutxirekin saltzen dira). Batzuetan merkeago ere atera daiteke zure etxaldean jaso ditzakezunean.

3. Bertako eta sasoiko elikagaiak kontsumitzea ingurumena babestea da

Sasoitik kanpoko eta inportatutako frutak edo barazkiak hegazkinez edo itsasontziz (produktu izoztuak edo kontserba-latak) eta gero kamioian garraiatuak dira, horiek kontserbatzeko moduan (hoztea, aire girotua). Hiru garraiobide horiek oso kutsagarriak dira planetarentzat. Gainera, frutak garraioan azkarregi heldu ez daitezen edo hondatu ez daitezen, produktu kimikoekin estaltzen dira, eta horiek kontserbatzea ahalbidetzen dute. Hori industria-nekazaritzan pestizidak erabiltzea gehitu behar zaio, hain zuzen ere

biodibertsitatea suntsitzen duten produktuak izanik- erleak eta beste polinizatzaile batzuk ere hiltzen dituztenak (biodibertsitaterako eta elikadura-segurtasunerako funtsezkoak) - ura kutsatzen dutenak

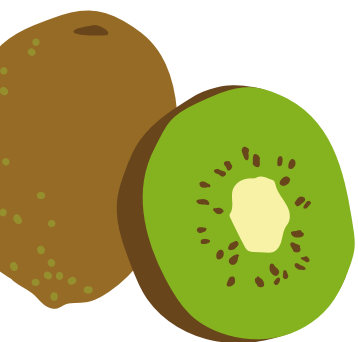
eta (gain) ontziratuta egoten direnak garraioan babesteko. Sasoiz kanpoko produktuak, Espainian ekoizten badira ere, haien ekoizpenak bermatzeko, pestizidak eta berokuntza erabiltzen dituzten labore industrialetatik etorri ohi dira.

Bertako eta sasoiko produktuak jateak intsumoen erabilera murrizten ere laguntzen du - erregaiak, ongarriak, pestizidak, ura... - gure soroetan, gainera, bertako frutak eta barazkiak ontzirik gabe eros daitezke, nekazariengandik zuzenean edo bitartekari gutxitatik pasatuz. Ontzi gutxiago hondakin gutxiago esan nahi du.

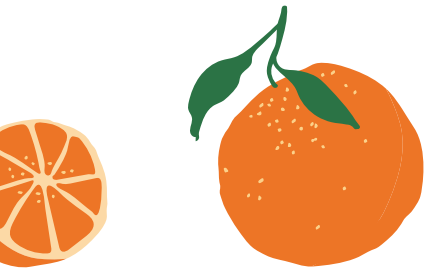
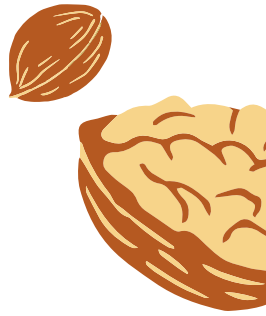
4. Elikagai ekologikoak, sasoikoak eta tokikoak kontsumitzea elikadura-hondakinak murriztea da

Elikadura-galera da gure elikadura-sistema konplexuaren ondorio larrietako bat. Adibidez, industria-produkzioan frutak eta barazkiak bildu eta aukeratzen diren bitartean, produktuaren zati bat baztertu egiten da, erakargarritzat jotzen den itxura ez duelako, nahiz eta nutrizio-balio berberak izan. Gainera, garraioan (batez ere ibilbide luzeak egiten dituztenean) fruta eta barazkien zati bat hondatu egiten da eta baztertu egin behar dira. Hori dela eta, bertako eta sasoiko edo nekazariaren barazkiak eta frutak kontsumitzen badituzu, elikadura-galera murriztuko duzu.

Elikagaiak alferrik galtzea minimizatzen jarraitzeko, barazki eta fruta ekologikoak kontsumi ditzakezu, pestizidarik eta ongarri sintetikorik ez dutenak eta haien zati guztiak aprobetxatzeko aukera ematen dizutenak, adibidez sagarren eta azenarioen azala; edo azalorearen



edo brokoliaren hostoak bai gordinean, bai sukaldatuak. Izan ere, normalean jaten diren zatiak bezainbesteko bitaminak eta mineralak baitituzte. Gainera, produktu ekologikoak ohikoak baino garestiagoak izan ohi direnez, garrantzitsuagoa da bere atal guztien plangintza eta aprobetxamendu egokia.



BA AL ZENEKIEN...?

- **Urtarrila:** apioa grekoek eta egiptoarrek jainkoei eskaintzeko erabiltzen zuten, eta erromatarrek hileta-oturuntzarako erabiltzen zuten. Propietate diuretiko handiko elikagaia da, digestio-arazoei aurre egiten diena, hala nola, bihotzerrea eta idorreria.
- **Otsaila:** kiwiari horrela deitzen zaio izen bereko hegaztiarekin duen antzagatik, nahiz eta bere benetako izena actinidia deliciosa izan. Kiwiak aparteko nutrizio-ezaugarriak ditu: 100 g kiwi, 94 mg C bitamina dute. Konparatuz, laranja oso batek 20 ditu. Beraz, kiwi batek egun oso baterako bitaminen beharra asebeteko du.
- **Martxoa:** Limoia C bitaminan aberatsa den beste fruta bat da, eta bere propietate antioxidatzaile eta azido zitrikoei esker, egokia da sistema immunitarioa eta defentsak suspertzeko.
- **Apirila:** nahiz eta ilarrak barazkitzat hartzen diren, lekadunen familiakoak dira, baina haien "ahizparekiko" aldea gordinak jan daitezkeela da. Proteinetan, zuntzean, bitaminetan (C, B2, B3 eta B9 bitamina) eta azido folikoan (haurdunaldian ezinbestekoa) aberatsak dira.
- **Maiatza:** marrubiak maitasunaren fruitua da, bere koloreari eta bihotz-formari esker. Gainera, propietate ugari ditu, besteak beste, burdinez aberatsa den iturria, C bitamina, azido folikoa, potasioa... eta beste mineral eta bitamina batzuk.
- **Ekaina:** patatak, zalantzarik gabe, elikaduran, nazioarteko eta oinarrizko produktu etako bat dira, eta horiek lantzeko erraztasuna, moldakortasuna, kontserbatzeko erraztasuna eta zaporea lagungarriak dira mundu osoan goseari aurre egiten, nahiz eta haien jatorria Hego Amerikan izan. Patataren osasunerako onuren artean honako hauek daude: arazo gastrointestinalak arintzen ditu, azukre-mailak kontrolatzeko ona da eta presio arterialean eragin onuralea du.
- **Uztaila:** sandia udako elikagairik ohikoenetako bat da, uretan duen eduki handiak hidratazioari laguntzen dio, baina, gainera, ona da bihotzarentzat zitrulinarri esker eta baita ikusmenarentzat ere betakarotenoari esker. Bere onura guztiak aprobetxatu nahi badituzu, heldua jatea gomendatzen dizugu.
- **Abuztua:** azenarioa, zorionez, urtearen zatirik handienean aurki daitezkeen elikagaia da, udan jartzen dugu, jateko ezinbesteko garaia delako, eguzkitan zure azala zaindu nahi baduzu, baita ilea zaintzeko, azkazalak eta ikusmena zaintzeko ere, betakarotenoan aberatsa delako. Nabarmenezkoak diren bitxikerrien artean, bere kolorea da, gaur egun ohikoena den kolore laranja ez da agertu XVI. mendera arte holandarren eskutik, nahiz eta gaur egun ere aurki daitezkeen bere aldaera zaharrak planetako zenbait lekutan (zuria, horia eta morea) eta barietate tradizionalak gordetzen dituzten tokiko ekoizletan.

→ **Iraila:** pikua ez da fruta bat, alderantzizko lore bat baizik, eta bi motatakoak daude: "piku arra", liztolek ugaltzeko erabiltzen dutena (horiek pikondoaren polinizazio funtzio garrantzitsua betetzen duten bitartean) eta "piku emea", haziak dituen eta jaten duguna. Pikuak Omega 3 eta 6an aberatsak dira, potasioarekin batera sistema kardiobaskularren funtzionamenduan laguntzen du.

→ **Urria:** hilabete hau erremolatxaren hilabetea da, barazki hau ezin hobea da gazia baino gozoagoa bazara, zuntz, burdina, proteina, fosforo, sodio eta, adi!, bananak bezainbesteko potasioa du. Gordinak eta egosiak kontsumi daitezke, eta kontuz ibili berarekin ez zikintzearekin. Bitxikeria gisa, erremolatxaren zukua, XVI. mendean tindagai natural gisa erabiltzen zela kontatzen dizugu, eta antzinako Erroman afrodisiako gisa.

→ **Azaroa:** laranja, jatorriz Espainiakoa ez bada ere, gure herrialdeko produktu izarretako bat bihurtu da. Zuntz, A, B eta C bitaminen, flavonoideen eta betakarotenoen eduki handiari esker, bere onura ugariak oso ezagunak dira. Sistema immunologiko indartsua mantentzen, kolesterola murrizten eta gaixotasun kardiobaskularren organismoa babesten laguntzen du.

→ **Abendua:** kakia udan hasi eta azaroan heltzen den fruta da, beraz, azaroa eta abendua dira hilabeterik onenak kontsumitzeko. Gainera, A eta C bitaminan, potasioan eta zuntzean aberatsa den fruta da. Antioxidatzaile gehien dituen fruituetako bat da. Herri-jakindurian, helduak ez diren kakiak beherakoari eta hesteetako hanturari aurre egiteko erabili dira.



TRUKI INTE- RESGARRI BATZUK

- **Urtarrila:** apioa zimel jartzen bada, sartu ur eta limoidun ontzi batean ordu erdiz. Bere tonua eta forma berreskuratuko ditu berriro. Dena erabili behar ez baduzu eta kopuru handia baduzu, izoztu egin dezakezu bere ur kopuru handiari esker. Hostoekin zer egin ez dakien horietakoa al zara? Irabiaki-berdeetarako gorde ditzakezu, hori onena baita irabiatuari onura diuretiko guztiak emateko. **Pesto motako saltsa egiteko ere erabil ditzakezu.**
- **Otsaila:** kiwiak egosi nahi baduzu, ez txikitu denbora gehiegi aleak, zapore mingotsa eman diezaiokete eta. Oso berdea badago eta lehenago jan nahi baduzu, jarri sagar, udare edo bananen ondoan, eta denbora gehiago irautea nahi baduzu, gorde hozkailuan, beste fruta batzuen ondoan egon gabe.
- **Martxoa:** limoi osoa erabiltzen duen horietakoa ez bazara eta denbora gehiago irautea nahi baduzu, itxi daitekeen ontzi batean gorde ezazu, kristalezko ontzi bat berrerabili dezakezu edo xerratan moztu eta izozkailuan gorde. Hori bera egin dezakezu laranjarekin ere. Eta fruta honen zero hondakin izan nahi baduzu, barruko zukua erabili ondoren, erabili azala birrindura gisa, postreetarako, "txutxeak" egiteko edulkoratzaileraren batekin estaliz (aurretik lehortuz), urari zaporea emateko edo infusioak egiteko. **Goazen zero hondakinen alde!**
- **Apirila:** ilar freskoak erosten badituzu, onena lehenbailehen zuritzea da (batez ere, lekan zati ilunagoak badaude) eta hozkailuan gordetzea. Bertan 4 egun inguru iraungo dute. Guztiak gastatuko ez badituzu, kontserbatzeko irtenbiderik onena izozkailuan sartzea izango da, horretarako ilarrak irakiten jarri eta gero iragazi eta ur hotza bota beharko duzu. Lehortu ondoren, izozkailuan sar ditzakezu. Probatu al dituzu ilar bera gordinak? **Gozamena da!**
- **Maiatza:** marrubiak gordetzeko orduan garrantzitsuena horiek gordetzen jakitea da. Ez gorde modu hermetikoz itxitako ontzi batean. Lehenik marrubiak garbitu eta kaltetutako zatiak kendu, gainerakoak ez kutsatzeko, eta gero ontzian jarri baino lehen, landareak kontserbatzeko oinarri berezi bat jarri, hezetasuna gera ez dadin.
- **Ekaina:** atatak oso erraz kontserbatzen dira, baina kontuz ibili behar da. Gordetzeko lekurik onena kanpoan eta leku lehor eta ilun batean da, ez hozkailuan. Saia zaitetz beste fruta eta barazki batzuen ondoan ere ez egotea.
- **Uztaila:** sandia elikagai zoragarria da, kalitatezko bat aukeratu nahi baduzu, aukeratu beti ilunena, itzaliarena, ez hain distiratsua, eta azalean dauden tonu berde ezberdinetako orban gutxien dituen eta pisu handiagoa duena, horrela helduagoa eta gozoagoa izango da. Behin ireki ondoren, 4 bat egun irauten du hozkailuan, beraz, sandia oso bat erosi baduzu eta osorik aprobetxatu ezingo duzula uste baduzu, zatitu eta izozkailuan sartu dezakezu. Uda bada eta sandia izotz-edari bat nahi baduzu, **zatiak edalontzi irabiagailu batean sar ditzakezu eta listo!**

→ **Abuztua:** azenarioak zimeltzen badira, izotzdun uretan murgildu oso-osorik, eta utzi hor gutxienez 30 minutuz, ondo hidratatuta geratzea nahi baduzu, utz itzazu 24 orduz. Hostoekin erosten badituzu, aprobetxatu hauek puretan, ozpinetan, irabiaki berdeetan edo pestoa egiteko. Azenarioak zuritzen dituen pertsonetako bazara, gorde azalak beste azal batzuekin nahasteko eta saldak prestatzeko.

→ **Iraila:** piku asko erosi badituzu, egin dezakezun gauzetako bat hauek deshidratatzea da. Lehenik eta behin, garbitu eta berrikusi denak ondo dauden, erditik zaitu eta sartu deshidratagailu batean. Deshidratatzailek ez baduzu, labean edo aire-frijigailu bat erabil dezakezu oso tenperatura baxuan, eta pixkanaka-pixkanaka berrikusten joan, erre ez daitezen, 60°-tan gehienez. 1 edo 3 orduro buelta eman. Eguzkitan ere lehor ditzakezu, tradizionalki egiten zen bezala, edo zuk zeuk egin dezakezun eguzki-lehortegi batean.

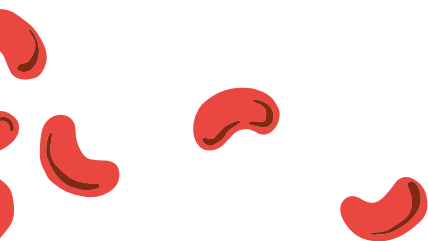
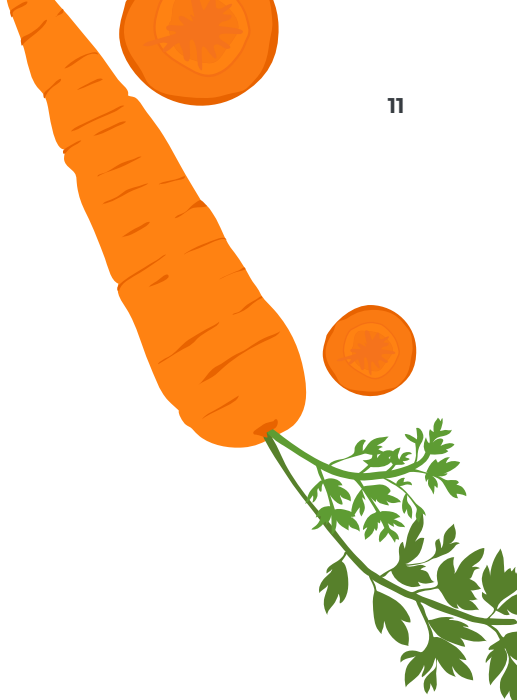
→ **Urria:** erremolatxa erabilera anitzeko barazkia da eta ia osorik aprobetxa daiteke bai sukaldean, bai beste erabilera batzuetarako. Beti erabiltzen da alderik mamitsuena, baina hostoak entsalada, hornigai eta abarretarako egokiak dira. Freskoak edo sukaldatuak jan ditzakezu, espinakekin eta zerbekin gertatzen den bezala. Erremolatxa eta laranja zuku bat egitea da ematen dizugun aholkua (burdin-bonba bat da eta laranjaren C bitamina organismoan finkatzen laguntzen du). Erremolatxatik soberan gelditzen zaizkizun hostoekin quiché bat egin dezakezu, eta laranjaren azalarekin infusio bat edo "txutxe" batzuk.

→ **Azaroa:** laranja osorik aprobetxatzeko limoiarekin egindako gauza bera egin dezakezu, azala erabili urari zaporea emateko, infusioak egiteko eta "txutxeak" baita. Kontserbazio-metodoa ere berdina da. Ematen dizkizugun beste trikimailu batzuk honako hauek dira: laranja garratzegia iruditzen bazaizu edo zapore mingotsa badu, gehitu gatz pixka bat, bere gozotasuna goratuko du. Zukua egin behar baduzu eta ahalik eta gehien atera nahi badiozu, saia zaitetz hozkailutik atera berria ez egiten, giro-tenperaturan utzi ondoren baizik, gainera, zukua gozoagoa eta zaporetsuagoa izatea lortuko duzu.

→ **Abendua:** Kakia gordetzeko eta bere propietateak, zaporea eta egitura ez galtzeko, giro-tenperaturan gorde. Batzuekin errezeta egin nahi baduzu, eta helduagoak izatea behar baduzu, hauek garbitu eta eguzkitan bol batean jarri. Gutxinaka joan ikusten nola dauden ez pasatzeko, beste fruta klimateriko batzuen ondoan ere jar ditzakezu, hala nola sagarrak eta bananak.

ERREZETAK

Sasoian jatea ez da bakarrik ona zuretzat, ingurumenarentzat eta zure poltsikoarentzat, gida honetan agertzen den informazio guztiarekin oso erraza ere izan daiteke. Are gehiago, modu jasangarriagoan kontsumitzeko baliabide gehiago izan ditzazun, lau chef eta sukaldariei beraien talentua utz diezagutela eskatu diegu, lau errezeta hauek aurkezteko, urteko sasoi bakoitzeko bat, eta, horiekin, tokiko osagaiekin, ekologikoekin eta sasoi osagaiekin sukaldean aritzeko inspiratu zaitezke urte osoan.





© Greenpeace / Mario Gómez

Udaberria - **Koloretako zerba-zurtoinak**

Fina Puigdevall eta Martina Puigvert, Les Colseko chefak, Olot (Girona).



★ ★ *bi Michelin Izar eta
Michelin Izar Berdea*
★ *jasangarritasunean.*

OSAGIAK

- Koloretako zerba sorta 1 (gorria, horia eta zuria)
- Baratxuri-buru 1
- Oliba-olioa

PRESTAKUNTZA

- Zerbaren hostotik zurtoina bereizi. Zuritu zurtoinen lehen geruza.
- Ontziratu hutsean zurtoinak eta egosi lurrun-labeen 86°C-tan 7 eta 10 minutu artean.
- Denbora hori igarotakoan, bainu maria inbertituan hoztu.
- Bestalde, egosi hostoak 10 minutuz. Xukatu eta birrindu irabiagailuarekin.
- Gehitu ura krema-testura lortzeko. Gatza nahierara bota.
- Bestalde, zuritu eta moztu erditik baratxuri-buru bat. Konfitatu oliba-olioan.

Osaera:

- Plateraren hondoan zerbaren hostoekin lortutako purea jarri. Jarri koloretako zurtoinak, purearen gainetik 3 edo 4 zm-ko zatitan moztuta (2 zurtoin gorri, 2 hori eta 2 zuri) eta erdian baratxuri-ale bat jarri, gainetik, hauek konfitatu ditugun oliba-olio zurrusta bat botaz.



Uda - Salmorejo

GLORIA CARRIÓN, La Gloria Vegana (@lagloriavegana) dibulgatzailea eta sukaldaria.



OSAGAIK

- kg 1 tomate heldu
- 200 g aurreko eguneko ogi mami
- Gatz koilarakada 1
- Baratxuri-ale 1
- 150 g oliba-olio

PRESTAKUNTZA

- Tomateak ondo garbitu eta irabiagailuaren edalontzian jartzen ditugu baratxuria eta gatzarekin batera. Birrindu egiten dugu, ondo findu arte.
- Ogiaren mamia zatitua gehitu eta birrindu egiten dugu berriro.
- Behin homogenea dagoenean, irabiagailuaren abiadura jaitsi eta olio pixkanaka-pixkanaka botatzen dugu, ondo emulsionatzeko.
- Gutxienez ordu pare batez hozkailuan gordetzen dugu, eta sagar garratza eta intxaur txikituekin zerbitzatzen dugu.





Udazkena - Lima tarta ontziak

ALMA OBREGÓN, sukaldari, gozogile eta dibulgatzailea (@alma_cupcakes)



OSAGAIAK

Oinarrirako

- 60 g gurin hotz kubotan
- 60 g kanabera azukre integral
- 60 g irin
- 60 g almendra eho

Lima-kremarako

- 4 gorringo
- 100 ml lima-zukua
- Bi lima-birrinduak
- 110 g azukre
- 66 g gurin giro-tenperaturan

Merengerako

- 2 zuringo
- 120 g azukre
- 30 ml ur
- 1/2 koilarakada glukosa

PRESTAKUNTZA

Oinarrirako:

- Osagai guztiak irabiagailu batekin integratu, "mami"-en loditasuna izan arte.
- Labeko erretilu baten gainean zabaltzen dugu eta 180°-tan laberatu, doratu arte.
- Erabat hozten uzten dugu eta ontzietan banatzen dugu.

Lima-kremarako:

- Lehenik eta behin, gorringoak azukrearekin gogor irabiatzen ditugu.
- Lima-zukua gehitzen diogu eta berriro irabiatzen dugu nahasketa homogenea izan arte.
- Nahasketa pixka bat berotu loditzen hasi arte.
- Loditzen denean, sutatik kendu eta gurina gehitzen diogu.
- Mugitzen dugu guztia guztiz integratzeko.

- Ontzietan banatu eta erabat hozten uzten dugu.

Merengerako:

- Azukrea urarekin eta glukosarekin nahasten dugu kazola batean eta berotzen jartzen dugu azukre-termometroaren tenperatura 118°C-ra iritsi arte.
- Bitartean, elur-puntuan jartzen ditugu zuringoak.
- Almibarrak adierazitako tenperaturara iristen denean, zuringoen gainera botatzen dugu pixkanaka-pixkanaka, irabiatzeari utzi gabe, hari bat balitz bezala (almibarra irabiagailuaren hagatxoetan ez erortzeko kontuz izaten).
- Merengea distiratsua izan arte irabiatzen jarraitzen dugu.
- Ontzitzoak merengearekin dekoratu eta sopletearekin doratu egiten dugu.



© Greenpeace / Pedro Armeire



Negua - Ahuakate-gurina*

DIEGO GUERRERO, DSTAGE ETA SPEAK JATETXEETAKO CHEF-A, MADRIL.



★ ★ *Bi Michelin izar, hiru Soles
Repsol eta #38 The Best
Chef Awards sarietan.*

OSAGIAK

Oleogelarentzat

- 50 g Sosa erlearen argizari
- 575 g ekilore olio

Ahuakate gurinarentzat

- 250 g ahuakate
- 81 g oleogel
- 9 g oliba olio suabea
- 4 g gatz
- Lima-zukua

Oinarriko pickle-rako

- 260 g ur
- 340 g ozpin zuri
- 100 g azukre
- 12 g gatz

PRESTAKUNTZA

Oleogelarentzat:

- Berotu olio lapiko batean 70°C-tan.
- Gehitu erle argizaria eta nahastu urtu arte. Gorde ontzi batean.

Ahuakate-gurinarentzat:

- Ireki ahuakateak eta bota lima-zukua gainetik, oxidatu ez daitezen. (Azala eta hezurra gorde).
- Gainerako osagaiak irabiatzailean sartu eta birrindu.
- Txino finetik pasa, gatza edo lima zuzendu, ontziratatu (ahalik eta aire gutxienarekin) eta izoztu.

Oinarriko pickle-rako:

- Ura epeldu, azukrea eta gatza disolbatzeko adina. Desegin ondoren, utzi 30°C-tan hozten, eta ozpina gehitu.
- Nahastu ondo eta utzi gutxienez ordu 1 hozkailuan egoten.
- Hoztu ondoren, ontziratatu thai txilearekin batera.

Osaera eta aurkezpena:

- Atera ahuakatea hozkailutik eta utzi marmolezko idulki batean epeltzen. Bol txiki batean piklea jarri eta beste idulki batean, nahi duzun ogia, igurtzi eta gozatu ahal izateko.

*Gogoratu kasu honetan are garrantzitsuagoa dela kontsumoa moderatua izatea, eta beti sasoikoa, tokikoa eta ekologikoa, produktu honek ur-eskari handia duelako hazteko.

Erakunde ekologista eta bakezale bat gara. Ez dugu gobernuen, alderdi politikoaren edo enpresen dohaintzarik onartzen politikoki eta ekonomikoki independeteak garelako.

www.greenpeace.es

GREENPEACE