

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

SASOIKO FRUITUEN ETA BARAZKIEK EGUTEGIA

01

**JANVIER
URTARRILA**

FRUITS - FRUITUAK

Citron - Zitroina / Limoia
Kiwi - Kiwia
Mandarine - Mandarina
Orange - Laranja
Pamplemousse - Arabisagarra
/ Pomelo
Poire - Udarea / Madaria
Pomme - Sagarra

LÉGUMES - BARAZKIAK

Ail - Baratzuria
Betterave - Betarraba /
Erremolatxa
Carotte - Pastanagrea

Céleri - Apioa
Choux de Bruxelles - Bruselako
aza
Courge - Kuia
Endive - Endibia
Epinards - Ziazerbak,
espinakak
Navet - Arbia
Oignon - Tipula
Poireau - Porrua
Pomme de terre - Lursagarra
/ Patata
Topinambour - Zerri-patata /
Topinanbu

02

**FÉVRIER
OTSAILA**

FRUITS - FRUITUAK

Citron - Zitroina / Limoia
Kiwi - Kiwia
Mandarine - Mandarina
Orange - Laranja
Pamplemousse - Arabisagarra
/ Pomelo
Poire - Udarea / Madaria
Pomme - Sagarra

LÉGUMES - BARAZKIAK

Ail - Baratzuria
Betterave - Betarraba /
Erremolatxa
Blettes - Zerbak

Carotte - Pastanagrea
Céleri - Apioa
Choux de Bruxelles - Bruselako
aza
Endive - Endibia
Frisée - Eskarola kizkurra
Mâche - Ardi-mihia
Navet - Arbia
Oignon - Tipula
Poireau - Porrua
Pomme de terre - Lursagarra
/ Patata

03

**MARS
MARTXOA**

FRUITS - FRUITUAK

Citron - Zitroina / Limoia
Kiwi - Kiwia
Mandarine - Mandarina
Orange - Laranja
Pamplemousse - Arabisagarra
/ Pomelo
Poire - Udarea / Madaria
Pomme - Sagarra

LÉGUMES - BARAZKIAK

Asperge - Zainzuria
Betterave - Betarraba /
Erremolatxa
Blettes - Zerbak

Carotte - Pastanagrea
Céleri - Apioa
Choux de Bruxelles - Bruselako
aza
Endive - Endibia
Epinards - Ziazerbak,
espinakak
Frisée - Eskarola kizkurra
Navet - Arbia
Oignon - Tipula
Poireau - Porrua
Pomme de terre - Lursagarra
/ Patata

04

**AVRIL
APIRILA**

FRUITS - FRUITUAK

Citron - Zitroina / Limoia
Pamplemousse - Arabisagarra
/ Pomelo
Pomme - Sagarra
Rhubarbe - Arabarba

LÉGUMES - BARAZKIAK

Ail - Baratzuria
Asperge - Zainzuria
Aubergine - Itsas-udarea /
Alberjina
Betterave - Betarraba /
Erremolatxa
Blettes - Zerbak

Carotte - Pastanagrea
Céleri - Apioa
Chou-Fleur - Azalorea
Concombre - Luzokerra
Courgette - Kuiaxoa
Epinards - Ziazerbak, espinakak
Laitue - Uraza
Navet - Arbia
Oignon - Tipula
Petit pois - Etxilarra / Ilar
biribila
Poireau - Porrua
Pomme de terre - Lursagarra
/ Patata
Radis - Erradia / Errefaua

05

**MAI
MAIATZA**

FRUITS - FRUITUAK

Cerise - Gerezia
Fraise - Marrubia
Framboise - Martxuka
Rhubarbe - Arabarba
Pomme - Sagarra

LÉGUMES - BARAZKIAK

Radis - Erradia / Errefaua
Artichaut - Orburua
Aubergine - Itsas-udarea /
Alberjina
Betterave - Betarraba /
Erremolatxa
Blettes - Zerbak

Carotte - Pastanagrea
Céleri - Apioa
Chou Blanc - Azaloria
Chou-Fleur - Azalorea
Concombre - Luzokerra
Courgette - Kuiaxoa
Epinards - Ziazerbak / Espinakak
Fenouil - Mihilua
Laitue - Uraza
Navet - Arbia
Oignon - Tipula
Poireau - Porrua
Petit pois - Etxilarra / Ilarbiribila
Poivron - Biper-handia /
Piperomorro

06

**JUIN
EKAINA**

FRUITS - FRUITUAK

Abrirot - Abrikota
Cassis - Andere-mahatsa
Cerise - Gerezia
Fraise - Marrubia
Framboise - Martxuka
Groseille - Andere-mahats gorria
Melon - Meloia
Pastèque - Angurria / Pasteka
/ Sandia
Pêche - Mertzikia
Prune - Arana
Rhubarbe - Arabarba
Pomme - Sagarra

LÉGUMES - BARAZKIAK

Artichaut - Orburua
Aubergine - Itsas-udarea /
Alberjina
Betterave - Betarraba /
Erremolatxa
Blettes - Zerbak
Carotte - Pastanagrea
Céleri - Apioa
Chou Blanc - Azaloria
Chou-Fleur - Azalorea
Concombre - Luzokerra
Courgette - Kuiaxoa
Epinards - Ziazerbak / Espinakak
Fenouil - Mihilua

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

SASOIKO FRUITUEN ETA BARAZKIEK EGUTEGIA

07

JUILLET
UZTAILA

FRUITS - FRUITUAK

Abricot - Abrikota
Cassis - Andere-mahatsa
Cerise - Gerezia
Figue - Piku / Indipikua
Fraise - Marrubia
Framboise - Marzuka
Groseille - Andere-mahats gorria
Melon - Melloia
Mirabelle - Muliada
Myrtille - Ahabia / Berro mahats
Nectarine - Nektarina
Pastèque - Anguria / Patzeka
/ Sandia

LÉGUMES - BARAZKIAK

Épinards - Ziazerbak / Espinakak
Fenouil - Mihilua
Haricot - Ilarra
Laitue - Uraza
Maïs - Artoa
Oignon - Tipula
Poireau - Porrua
Petit pois - Etxilara / Ilar biribila
Poivron - Biper-handia / Biper morro
Pomme de terre - Lursagarra
/ Patata
Radis - Erradia / Errefaua
Tomate - Tomatea

08

AOÛT
ABUZTUA

FRUITS - FRUITUAK

Abricot - Abrikota
Cassis - Andere-mahatsa
Figue - Piku / Indipikua
Groseille - Andere-mahats gorria
Melon - Melloia
Mûre - Masusta
Myrtille - Ahabia / Berro mahats
Haricot - Ilarra
Laitue - Uraza
Maïs - Artoa
Oignon - Tipula
Poireau - Porrua

LÉGUMES - BARAZKIAK

Aubergine - Itsas-udarea
Betterave - Betarrada / Erremolatxa
Blettes - Zerbak
Carotte - Pastanagrea

09

SEPTEMBRE
IRAILA

FRUITS - FRUITUAK

Raisin - Mahatsa
Figue - Piku / Indipikua
Fraise - Marrubia
Framboise - Marzuka
Noix - Intxaurra
Melon - Melloia
Mûre - Masusta
Myrtille - Ahabia / Berro mahats
Pamplemousse - Arabisagarra
/ Pomeloa
Pastèque - Anguria / Patzeka
/ Sandia
Pêche - Merbuka

LÉGUMES - BARAZKIAK

Aubergine - Itsas-udarea / Alberjina
Betterave - Betarrada / Erremolatxa
Blettes - Zerbak
Brocoli - Brokolia
Carotte - Pastanagrea
Céleri - Apioa
Chou Blanc - Aza zuria
Chou-Fleur - Luzokerra
Concombre - Luzokerra
Courge - Kuia
Courgette - Kuitxoa

10
OCTOBRE
URRIA

FRUITS - FRUITUAK

Coinc - Irasagarra
Châtaigne - Gaztaina
Framboise - Marzuka
Noix - Intxaurra
Noisettes - Hurrak
Pamplemousse - Arabisagarra
/ Pomeloa
Poire - Udaera / Madaria
Pomme - Sagarra
Raisin - Mahatsa

LÉGUMES - BARAZKIAK

Aubergine - Itsas-udarea / Alberjina

Endives - Endibia
Épinards - Ziazerbak / Espinakak
Fenouil - Mihilua
Fraise - Eskarola kizkurra
Haricot - Ilarra
Laitue - Uraza
Maïs - Artoa
Mûre - Ardi-mihia
Oignon - Tipula
Poireau - Porrua
Potiron - Kuia / Kalabaza
Pomme de terre - Lursagarra
/ Patata
Courgette - Kuitxoa

11
NOVEMBRE
AZAROA

FRUITS - FRUITUAK

Coinc - Irasagarra
Châtaigne - Gaztaina
Mandarine - Mandarina
Kiwi - Kiwia
Orange - Laranja
Pamplemousse - Arabisagarra
/ Pomeloa
Poire - Udaera / Madaria
Pomme - Sagarra
Raisin - Mahatsa

LÉGUMES - BARAZKIAK

Betterave - Betarrada / Erremolatxa
Fenouil - Mihilua

Frisee - Eskarola kizkurra
Haricot - Ilarrak
Laitue - Uraza
Mûre - Ardi-mihia
Navet - Arbia
Maïs - Artoa
Oignon - Tipula
Panais - Pastinaka / Txiribia
Poireau - Porrua
Potiron - Kuia / Kalabaza
Radis - Erradia / Errefaua
Salsifis - Terebuza
Pomme de terre - Lursagarra
/ Patata
Topinambour - Zerri-patata / Topinambu

12
DÉCEMBRE
ABENDUA

FRUITS - FRUITUAK

Mandarine - Mandarina
Châtaigne - Gaztaina
Kiwi - Kiwia
Orange - Laranja
Pamplemousse - Arabisagarra
/ Pomeloa
Poire - Udaera / Madaria
Pomme - Sagarra

LÉGUMES - BARAZKIAK

Betterave - Betarrada / Erremolatxa
Carotte - Pastanagrea
Céleri - Apioa

Choux de Bruxelles - Bruselako aza
Courge - Kuia
Endive - Endibia
Épinards - Ziazerbak / Espinakak
Mûre - Ardi-mihia
Navet - Arbia
Radis - Erradia / Errefaua
Rutabaga - Aza-arbia
Oignon - Tipula
Panais - Pastinaka / Txiribia
Poireau - Porrua
Potiron - Kuia / Kalabaza
Salsifis - Terebuza