

# fruïtes i hortalisses fresques, locals i de temporada

	gener	febrer	març	abril	maig	juny	juliol	agost	setembre	octubre	novembre	desembre	
Albercocs	•	•			☺	☺						•	Alls
Ametles	•	•			☺	☺		☺	☺			•	Api
Alberginies	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	Beta-Rave
Blat d'indi	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	Bledes
Gaquis	•	•						☺	☺	☺	☺	•	Carabasses
Garabassons		•	•	☺	☺	☺	☺			•	•	•	Carxofes
Cebes	•	•	☺	☺	☺	☺	☺			•	•	•	Gireres
Cobròmbols	•	•			☺	☺	☺	☺	☺	☺			Gols
Coliflors	☺	☺	☺	☺	☺	☺			•	•	•	☺	Endívies
Espinacs	☺	☺	☺	☺	☺	☺			•	•	☺	☺	Faves
Fesols		•	☺	☺	☺	☺			•	•	•		Figues
Ginjols	•	•						☺	☺	☺		•	Gira-Sols
Julivert	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	Lletugues
Maduixes			•	☺	☺	☺	☺			•	•		Magranes
Melicotons	•	•			☺	☺	☺	☺	☺			•	Melicotons plans
Melons	•	•	•	•	•	☺	☺	☺	☺			•	Mongetes
Moniatos				•	•	•				☺	☺	☺	Naps
Nesples	•	•	•	•					☺	☺	☺	•	Olives
Pastanagues	☺	☺	☺	☺	☺	☺	•	•	•	•	☺	☺	Patates
Pebres			•	•			☺	☺	☺				Peres
Pomes	•	•	•	•			☺	☺	☺	☺	☺	☺	Porros
Prunes	☺	☺	☺	☺	•	•				•	•	•	Raïm
Raveguins	☺	☺	☺	☺	☺	☺			•	•	☺	☺	Raves
Síndries	☺	☺					☺	☺	☺				Taronges
Tomàtics	•	•	•	•		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	Xirivies

• Sembrada (de llavor o planter al terreny on farem la collita) ☺ Collita ☺ Sembrada + Collita

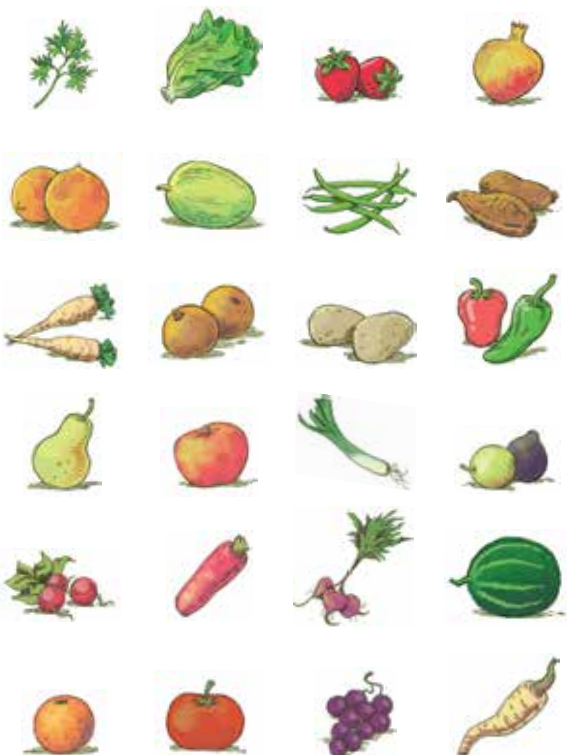
\* Calendari elaborat a partir de la informació extreta de: [www.hortifeina.blogspot.com](http://www.hortifeina.blogspot.com) / [www.arbresalendrar.com](http://www.arbresalendrar.com)  
 \* Es proposen aquestes èpoques de sembrada tenint en compte principis de sostenibilitat (reducció del consum d'aigua de reg, etc.)



Les varietats locals de Menorca han sobreviscut gràcies a la seva adaptació al clima i a les necessitats agrícoles pròpies de l'illa: tenen major resistència a malalties, s'adapten al nostre territori i tenen una major capacitat de conservació. Encara en podem gaudir gràcies a molts pagesos i hortolans que les han cultivat des d'antic i han preservat aquest important patrimoni cultural.

Amb el calendari de fruites i verdures brindam la possibilitat de conèixer quan podem cultivar o comprar productes de temporada.

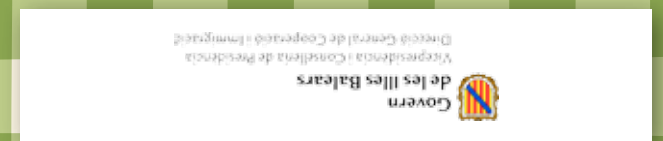
Cada estació ens proporciona els aliments amb les característiques nutricionals i organolèptiques més adequades per al nostre organisme.



Sabies que la major part dels aliments que consumim viatgen entre 2.500 i 4.000 quilòmetres abans d'arribar al nostre plat?

Des del Consorci Mestral-GOB pretenem fomentar un consum local, saludable i sostenible entre la comunitat educativa per què...

- Una dieta equilibrada és sempre important, sobretot durant els estadis de creixement. Els aliments produïts de forma respectuosa amb el medi ambient són saludables per a nosaltres i per a la terra.
- Alimentar-se és un fet vital per a la humanitat. Aprendre que el menjar no arriba al plat per art de màgia i saber què hi ha darrere el que menjam és un aprenentatge important.
- Desenvolupam el sentit del gust entre els infants, que aprenen a gaudir menjant.
- Recuperam cultius de tota la vida (races i varietats locals) amb propietats organolèptiques úniques.
- Si a l'escola es parla de sostenibilitat, hem d'aconseguir que la teoria es porti a la pràctica.
- Consumint productes locals fomentam l'economia del nostre territori.
- Evitam el transport absurd dels aliments (les emissions de gasos d'efecte hivernacle i els residus derivats dels embalatges)
- Si el producte està elaborat de manera tradicional al nostre territori, defensam la nostra cultura i les nostres tradicions.
- Guanyam en qualitat i en seguretat. Sempre seran productes més frescos sense necessitat de químics per augmentar-ne la perdurabilitat.



# calendari de fruites i hortalisses

fresques, locals i de temporada

