



Euskal Herriko kalitatezko jaki eta edariak ELIKADURA OSASUNTU baterako

Alimentos y bebidas de calidad del País Vasco para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE



AURKIBIDEA • ÍNDICE

Sarrera / <i>Introducción</i>	2
Elikadura Osasuntsua / <i>Alimentación Saludable</i>	3-4
Bertakoa eta Kalitatezkoa / <i>Autóctono y de Calidad</i>	5-6
Nekazaritzako Elikagai Ekologikoak / <i>Alimentos de Agricultura Ecológica</i>	7-8
Idiazabal Gazta / <i>Queso Idiazabal</i>	9-10
Arabako Errioxako Ardoa / <i>Vino de Rioja Alavesa</i>	11-12
Getariako Txakolina / <i>Txakoli de Getaria</i>	13-14
Bizkaiko Txakolina / <i>Txakoli de Bizkaia</i>	15-16
Arabako Txakolina / <i>Txakoli de Álava</i>	17-18
Euskal Okela / <i>Carne de Vacuno del País Vasco</i>	19-20
Euskal Baserriko Oilaskoa / <i>Pollo de Caserío Vasco</i>	21-22
Euskal Esne Bildotsa / <i>Cordero Lechal del País Vasco</i>	23-24
Hegaluzea eta Hegalaburra / <i>Bonito del Norte y Atún rojo</i>	25-26
Euskal Baserriko Arrautza / <i>Huevo de Caserío Vasco</i>	27-28
Euskal Esnea / <i>Leche del País Vasco</i>	29-30
Eztia / <i>Miel</i>	31-32
Arabako Patata / <i>Patata de Álava</i>	33-34
Gernikako Piperra / <i>Pimientos de Gernika</i>	35-36
Euskal Tomatea / <i>Tomate del País Vasco</i>	37-38
Ibarrako Piparrak / <i>Guindillas de Ibarra</i>	39-40
Euskal Babarrunak / <i>Alubias del País Vasco</i>	41-42
Euskal Baserri / <i>Euskal Baserri</i>	43-44
Jakiak Kontserban / <i>Productos en Conserva</i>	45-46

EGILEA / *AUTOR*: D'ELIKATUZ Elikadura eta Gastronomía Gunea / *Centro de la Alimentación y la Gastronomía*

MAKETAZIOA / *MAQUETACIÓN*: Eukene Lekuona

ARGAZKIAK / *FOTOS*:

Kalitatea Fundazioaren artxiboa / *Archivo de la Fundación Kalitatea*
D'elikatuz Zentroa

IMPRIMATZEA / *IMPRESIÓN*: Gráficas Ulzama

LEGE GORDAILUA / *DEPÓSITO LEGAL*: NA-2673/2008



SARRERA

Esan beharrik ez dago egungo gure gizartean elikadura eta osasunak duen garrantzia. Osasun eta bizi kalitate maila egokia izaten laguntzen digu eta funtsezkoa gertatzen da gaixotasun garrantzitsuen prebentzioan.

Bide honetan, gure Euskal Herriko lur eta itsasoak baliabide natural bikainak eskaintzen dizkigute. Horrela izan da belaunaldiz belaunaldi. Egun ere jaki eta edari bikainak ekoizten, eraldatzen eta lantzen dira gure lurraldean. Produktu hauen ekoizpen egokia bermatzea, kalitate bikaina mantentzea eta modu egokian gure ohiko elikaduraren parte egitea dira egun eta etorkizunera begira dauzkagun erronkarik nagusienetarikoa.

Horretan lagundu nahi dute jatorri izendapenek eta kalitate ziurtagiriek. Horretan dihardute Eusko Jaurlaritzako Nekazaritza, Arrantza eta Elikadura Sailaren ardurapean teknologia berriak jakien kalitatearen zerbitzura jartzten dituzten NEIKER eta AZTI bezalako ikerketa zentroek edota kalitatezko jakiak sustatu, bermatu, garatu, balioan jarri eta beraien segurtasunaz arduratzen diren Kalitatea eta Elika moduko fundazioek.

Argitalpen honen bidez kalitaterik oneneko euskal jaki eta edariak zure eskura jarri nahi ditugu, zeintzuk diren ezagutzen lagundu eta zure elikadura osasuntsuagoa izan dadin ohiko elikaduraren parte nola osa dezaketen iradoki.

Badugu beraz aukerarik bertako eta kalitatezko jaki eta edariak geureganatuz osasuntsu elikatzeke. Are gehiago bertako produktuak kontsumitzeak gure kultura, landa ingurunean, baserrietan, gizartean eta ekonomian duen eragin positiboa kontutan hartzen badugu.

INTRODUCCIÓN

La alimentación y la salud son algunas de las principales preocupaciones de nuestra sociedad. Una buena y adecuada alimentación además de ayudarnos a mantener nuestra salud, mejora nuestra calidad de vida y resulta fundamental en la prevención de múltiples enfermedades.

De generación en generación la tierra y el mar del País Vasco nos han ofrecido magníficos recursos en esta tarea de procurar una buena alimentación. Y así sigue siendo hoy en día. Nuestro mar, nuestros caseríos y nuestro medio rural siguen produciendo y transformando alimentos y bebidas de calidad superior. Posibilitar su adecuada producción, garantizar la máxima calidad y hacer que formen parte de nuestra alimentación cotidiana son algunos de nuestros principales retos.

A ello quieren colaborar las denominaciones de origen y los distintivos de calidad. En ello trabajan varias entidades impulsadas por el Departamento de Agricultura, Pesca y Alimentación del Gobierno Vasco, centros de investigación como NEIKER y AZTI que ponen las nuevas tecnologías al servicio de la calidad alimentaria, o fundaciones como Kalitatea o Elika que impulsan, garantizan, ponen en valor y controlan la calidad de los alimentos y su seguridad.

Por medio de esta publicación queremos poner a tu disposición los productos de mayor calidad del País Vasco, ayudarte a identificar cuales son y sugerirte como pueden formar parte de tu alimentación cotidiana para que ésta sea mejor y más saludable.

Con los alimentos autóctonos y de calidad que tenemos a nuestro alcance no sólo es posible esto sino que contribuiremos a mantener y mejorar nuestra cultura, nuestro medio ambiente y medio rural, a hacer más sostenible nuestra sociedad e impulsar nuestra economía.



ELIKADURA OSASUNTSUA



Elikadura osasuntsuak gure gorputzak behar duena ematean datza, hau da, egoki funtzionatzeko beharrezko dituen elikagaiak (karbohidratoak, koipeak, proteinak, bitaminak, mineralak, zuntza eta ura) bere neurrian ematean hain zuzen ere.

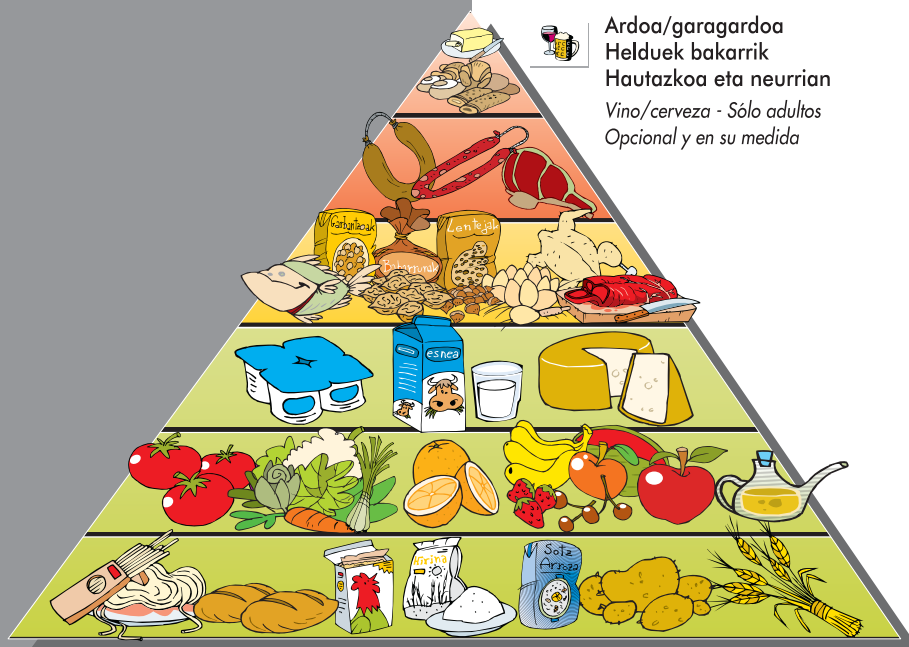
Elikagai hauek jakietan proportzio ezberdinetan aurkitzen ditugu, horrexegatik, jakin behar dugu jaki talde bakoitzetik zenbat eta zein neurrian jan behar dugun gure gorputzaren elikagai beharrak egoki asetzeko eta osasuntsu elikatzeko. Elikadura piramidea tresna pedagogiko bikaina dugu lan horretan.


Elikadura piramidearen oinarrian ditugun jakiak dira gehien eta maizen jan behar ditugunak, gora igotzen goazen heinean aurkitzen ditugun produktuak gutxiago jan behar ditugularik eta puntakoak aldiz noizean behin eta neurritz besterik ez.

La alimentación saludable consiste en dar a nuestro organismo aquello que necesita, es decir en poner a su disposición y en su justa medida los nutrientes que necesita para su correcto funcionamiento (hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales, fibra y agua).


No obstante, debido a que estos nutrientes los encontramos en diferentes proporciones en los diversos alimentos es necesario saber la cantidad y medida a consumir de cada grupo de alimentos para satisfacer nuestras necesidades y alimentarnos de modo saludable. La pirámide alimentaria es una magnífica herramienta pedagógica en esta tarea.

De este modo los alimentos que encontramos en la base son los que en mayor medida y con mayor frecuencia debemos consumir, a medida que escalamos en la pirámide la cantidad y frecuencia de consumo disminuye, hasta encontramos con los alimentos de la punta cuyo consumo debe ser ocasional y moderado.



 **Ardoa/garagardoa**
Helduek bakarrik
Hautazkoa eta neurrian
 Vino/cerveza - Sólo adultos
 Opcional y en su medida

 **Egunero jarduera fisiko arina**
 Diariamente actividad física ligera

 **1,5 - 2 l ur egunean**
 1,5 - 2 l de agua al día

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Jaki taldeak Grupos de alimentos	Gomendaturiko maiztasuna Frecuencia recomendada	Anoa pisua (gordinik eta garbi) Peso de cada ración (en crudo y neto)	Etxeko neurriak Medidas caseras
Ogia, laboreak, labore osoak, arroza, pasta, patatak <i>Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas</i>	4-6 anoa/egun (posible bada labore osoak) 4-6 raciones/día (aumentar formas integrales)	40-60 g ogi 60-80 pasta, arroz 150-200 g patata 40-60 g pan 60-80 g de pasta, arroz 150-200 g patatas	Ogi zati bat (3-4 hatz)/ogitxo bat Platerkada normal bat Patata handi bat edo 2 txiki <i>Una rebanada (3-4 dedos)/un panecillo</i> 1 plato normal 1 patata grande o dos pequeñas
Esne eta esnekiak <i>Leche y derivados</i>	2-4 anoa/egun 2-4 raciones/día	200-250 ml esne 200-250 g jogurt, 40-60 g gazta ondu 80-125 g gazta fresko 200-250 ml leche 200-250 g yogur, 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	Esne basokada bat 2 jogurt, 2-3 gazta-xerrada Gaztatxo zati bat 1 vaso/taza de leche 2 unidades de yogur, 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Barazkiak <i>Verduras y hortalizas</i>	2 anoa/egun gutxienez Al menos 2 raciones/día	150-200 g	Entsalada nahasi platerkada bat Barazki egosi platerkada bat Tomate handi bat, 2 azenario 1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Fruta <i>Fruitas</i>	3 anoa/egun gutxienez Al menos 3 raciones/día	120-200 g	Fruta pieza normal bat Gerezi, marrubi... kizarakada bat 2 meloi xerra 1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas, ... 2 rodajas de melón
Oliba olioa <i>Aceite de oliva</i>	3-6 anoa/egun 3-6 raciones/día	10 ml	Zopa koilarakada bat 1 cucharada sopera
Lekariak <i>Legumbres</i>	2-4 anoa/aste 2-4 raciones/semana	60-80 g	Platerkada normal bat 1 plato normal individual
Fruitu lehorrak <i>Fruitas secas</i>	3-7 anoa/aste 3-7 raciones/semana	20-30 g	Eskukada bat 1 puñado o ración individual
Arrain eta itsaskiak <i>Pescados y mariscos</i>	3-4 anoa/aste 3-4 raciones/semana	125-150 g	Xerra bat 1 filete individual
Haragi gihartsu eta hegaztiak <i>Carnes magras, aves</i>	3-4 anoa/aste. Txandakatuta 3-4 raciones/semana. Alternar su consumo	100-125 g	Xerra txiki bat Oilasko laurdena, untxi laurdena 1 filete pequeño 1 cuarto de pollo, 1 cuarto de conejo
Arrautzak <i>Huevos</i>	3-4 anoa/aste 3-4 raciones/semana	Erdi tamainakoak (53-63 g)	1-2 arrautza 1-2 huevos
Hestebete eta haragi koipetsuak / Embutidos y carnes grasas		Noizbehinka eta neurrian / Ocasional y moderado	
Gozo, litxarrerria eta freskagarriak / Dulces, chucherías, refrescos		Noizbehinka eta neurrian / Ocasional y moderado	
Margarina, gurina, opilak / Margarina, mantequilla, bollería		Noizbehinka eta neurrian / Ocasional y moderado	
Edandako ura <i>Agua de bebida</i>	4-8 anoa/egun (1,5 l) 4-8 raciones/día (1,5 l)	200 ml	Basokada bat, botilatxo bat 1 vaso o botellita
Ardoa / Garagardoa <i>Vino / Cerveza</i>	Aukeran, neurrian eta helduentzat soilik Consumo opcional y moderado solo adultos	Ardoa: 100 ml, Garagardoa: 200 ml Vino: 100 ml, Cerveza: 200 ml	Basokada bat, kaina bat 1 vaso, 1 caña o copa
Jarduera fisikoa <i>Actividad física</i>	Egunero Diaria	Gutxienez 30 minutuko jarduera fisiko arina (oinetz ibili, eskailerak igo, paseatu, bizitza aktiboa izan...) / Al menos 30 minutos de actividad moderada (desplazarse andando, subir escaleras, pasear, llevar una vida activa...)	



Euskal Herriko kalitatezko jaki eta edariak ELIKADURA OSASUNTU baterako
Alimentos y bebidas de calidad del País Vasco para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE



BERTAKOA ETA KALITATEZKOA



Euskal Herriko lur eta itsasoak, belaunaldiz belaunaldi hauek lantzeko transmituriko ezagutzari lotuta, primerako produktuak ematen dizkigute, modu egokian eta osasuntsu elikatu ahal izateko goi mailako jaki eta edariak.

Mendeetako lanaren fruitua eta jakintza biltzen dituzten produktuak ditugu gure artean, gure lur eta itsasoak antzinatek eman dituztenak edota gure lurraldera bikain egokitu direnak.

Gure nekazari, abeltzain eta arrantzaleen ezagutzak, mimoz zainduriko ekoizpenak eta produktu hauen etengabeko hobekuntza eta kontrolak egun ere primerako elikagai hauek gozatzeko parada eskaintzen digute eta beraiekin kalitatezko elikadura osasuntsu bat aurrera eramateko aukera.

Jaki eta edari hauek gure lur eta paisaiaren, gure jakintza eta egitearen fruitu ditugu, baina era berean hauek gaurkotzen eta mantentzen laguntzen digute, gure ingurua zaintzen eta errespetuz lantzeko gure ezagutza eguneratzen.

Bertako produktuak ekoiztu eta kontsumitzeak gure elikaduraren jabe egiten gaitu, landa eremuak, baserriak, paisaia eta ingurua mantentzen eta garatzen laguntzen digu, gure nekazaritza, elikadura eta ekonomia jasangarriago egiten du.

Beraz, bertako eta kalitatezko jaki eta edariak, ongi eta osasuntsu elikatzen lagundu eta gure ahoak gozatzeko gain, gure herriaren ondare bihurtu zaizkigu. Produktu hauek ekoizten eta kontsumitzen jarraitzea ondare hau gorde eta jarraipen ematea da.

AUTÓCTONO Y DE CALIDAD

La tierra y el mar del País Vasco, unido a la sabiduría para trabajarlos transmitida de generación en generación, nos ofrece productos de primera calidad, alimentos y bebidas de máxima calidad que nos permiten alimentarnos de modo adecuado y saludable.

Tenemos entre nosotros productos fruto del trabajo y la sabiduría de siglos, productos que desde antaño nos ofrece nuestra tierra o que han sabido adaptarse a la perfección.

El conocimiento de nuestros agricultores, ganaderos y pescadores, una cuidadísima producción y la continua mejora y control de los productos nos ofrece también hoy día la posibilidad de disfrutar de estos alimentos y poder cuidar con ellos nuestra alimentación.

Estos productos además de ser el resultado de nuestra tierra, de nuestro paisaje, de nuestra sabiduría y de nuestro saber hacer, también nos ayudan a mantenerlos y actualizarlos, a respetar nuestro medio y a saber trabajarlos con el mayor respeto.

La producción y el consumo de productos autóctonos nos hace dueños de nuestra alimentación, nos ayuda a mantener el medio rural, nuestros caseríos, el paisaje, el medio y hace que nuestra agricultura, nuestra alimentación y nuestra economía sean más sostenibles.

Es así que los alimentos autóctonos y de calidad, además de participar en una alimentación saludable y servirnos de disfrute para el paladar, se han convertido en patrimonio de nuestra tierra. Contribuir a su producción y su consumo es revalorizar este tesoro y asegurar su continuidad.



NEKAZARITZAKO ELIKAGAI EKOLOGIKOAK

konpromisoa naturarekin,
osasunarekin, biziarekin



Biologikoa, ekologikoa, biodinamikoa eta organikoa izendapenak legez babestuta eta araututa daude eta izendapen bakoitzak bere legedia propioa du.

Izendapen horiek nekazaritzako produktu edo elikagaietara mugatzen dira.

Ezaugarriak

- Nekazaritza ekologikoa Kontsumitzaileari kalitate-maila egokia ziurtatu nahi dio.
- Jakien jatorria eta benetakotasuna ziurtatu nahi die kontsumitzaileei.
- Lurraren emankortasuna zaintzen du. Bide batez, bioaniztasunaren mantenua bultzatzen du.
- Ez da sintesiko produktu kimikoen erabilera onartzen.
- Abeltzaintza ekologikoa lurrari lotuta dago eta produkzio-mota estensiboa da eta bereziki animalien ongizatea zaintzen du.
- Abereen elikadura ekologikoa da eta botiken erabilera murriztu egiten da.
- Nekazaritza eta abeltzaintza ekologikoen produkzio sistema jasangarriak bultzatzen dituzte. Autosufizientzia eta energia aurrezpena dituzte helburutzat.
- Jaki ekologikoen berezko egitura orekatua gordetzen dute, Manipulazio Genetikorik eza ziurtatuz.
- Elikagai biziak dira, osasuntsuak.

Identifikazioa

- Produktu hauek NEKAZARITZA EKOLOGIKOA adierazten duen etiketaren bidez ezagutzen dira.
- Etiketa honek, produktu horrek ekoizpen ekologikoaren arautegia bete duela bermatzen du.



ALIMENTOS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA

compromiso con la naturaleza,
con la salud y con la vida



El empleo de los términos **Biológico, ecológico, biodinámico u orgánico** está regulado por ley y reservado a los productos agrarios y alimenticios certificados bajo la normativa vigente.

Características

- La agricultura ecológica quiere certificar un nivel de calidad adecuado al consumidor.
- Quiere certificar al consumidor el origen del producto.
- Mima la fertilidad del suelo, promueve la biodiversidad.
- No emplea productos químicos de síntesis.
- La ganadería ecológica está ligada a la tierra, tiene un enfoque extensivo, se basa en una alimentación ecológica, sobre todo de la propia explotación.
- Restringe la utilización de medicamentos y pone especial atención al bienestar animal.
- La agricultura y ganadería ecológicas promueven sistemas de producción perdurables, buscando la autosuficiencia y el ahorro energético.
- Los alimentos de agricultura ecológica conservan su composición equilibrada propia y son los únicos que pueden garantizar la ausencia de Organismos Manipulados Genéticamente.
- Son alimentos vivos, saludables.

Identificación

- Un producto de la agricultura ecológica se reconoce por la etiqueta "AGRICULTURA ECOLÓGICA".
- Esta etiqueta certifica el cumplimiento de las normas de producción ecológica.

AZOKAK

Hainbat herrian azoka bereziak egiten dira urtean zehar mota honetako elikagaiak erakutsi eta saltzeko. Alegria-Dulantzi, Gasteiz, Loiu, Busturia, Mungia, Tolosa, Zarautz, Zerain eta Aretxabaletak Nekazaritzako Elikagai Ekologikoen azoka bereziak ospatzen dituzte.



FERIAS

En muchas localidades se celebran ferias especiales durante el año para dar a conocer y poner a la venta este tipo de productos. Alegria-Dulantzi, Gasteiz, Loiu, Busturia, Mungia, Tolosa, Zarautz, Zerain y Aretxabaleta acogen ferias especiales de Alimentos de Agricultura Ecológica.



IDIAZABAL GAZTA



Idiazabal gazta oso antzinatik ekoizten da Euskal Herrian.

Hainbat sari eta aipamen merezi izan ditu horien artean aipagarriena, Europako 15 produktu onenen artean Idiazabal Gazta sartu izana.



Jatorria

- Euskal Autonomia Erkidegoa eta Nafarroan ekoizten da.



Ezaugarriak

- Latxa eta karrantzar ardien esne gordinarekin egindako gazta da.
- Animaliarengandik lortutako gatzagia erabiltzen da egiterakoan.
- Kilo bat gazta egiteko ia 7 litro esne behar dira.
- Gazta ondua da, gutxienez 2 hilabetetan ontzen egona.
- Ketuta edo ketu gabe eskaintzen da eta kasu bakoitzean ondutako esnearen, gatzagiaren eta kearen zapora sendoa izango du.
- Nahiz eta ekoizpena mugatua izan, miloi bat kilo baino gehixeago, Idiazabal gaztak lehentasunezko postua du estatuan Babestutako Jatorrizko Izendapena duten gazten artean.

Balio nutritiboak

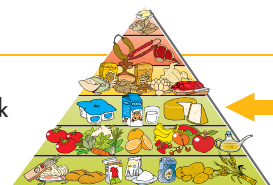
- Gazta gantz azidoetan aberatsa da.
- Proteina-iturri garrantzitsua da.
- Gaztak duen azukre nagusia laktosa da. Kontzentrazio handian agertzen da, nahiz eta ondutako gaztetan, Idiazabal Gaztan kasu, azido laktiko edo laktatoan bihurtu portzentaia handi bat.
- Bitamina eta mineralen ere aberatsa da, bereziki kaltzio eta fosforotan.

Identifikazioa

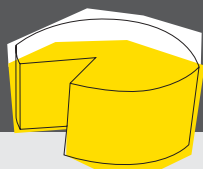
- Jatorrizko Izendapenaren bermearekin Idiazabal jartzen duen zerrenda gorria izan behar du etiketan.
- Kalitatearen kontrol handiagoa lortzeko, zenbaki bar darama gazta bakoitzak azpialdeko azalean.

Gomendaturiko kontsumoa

- Egunean esne eta esnekien 2 anostatik 4 ra. Idiazabal gaztaren kasuan 2-3 gazta xerradak anoa bat osatzen dute.



QUESO IDIAZABAL



El queso Idiazabal se elabora desde antaño en el País Vasco.

Ha sido merecedor de multitud de premios y distinciones, entre ellos del calificativo Producto Patrimonio Culinario Europeo.

■ Origen

- Se produce en el País Vasco y Navarra (Excepto la zona del Valle del Roncal).

■ Características

- El queso se elabora con leche cruda de ovejas latxas o carranzanas.
- Para cuajar la leche se utiliza el cuajo obtenido del animal.
- Para la elaboración de un kilo de queso se necesitan 7 litros de leche.
- Es un queso curado, con una maduración mínima de 2 meses.
- Se presenta ahumado y sin ahumar y según el caso, posee un penetrante sabor a leche madurada, cuajo y humo que lo hace exquisito al paladar.
- A pesar de su producción limitada, algo más de un millón de kilos, la comercialización del queso de Denominación de Origen Idiazabal, ocupa un lugar privilegiado en el sector de quesos con denominación de origen protegida en el Estado.

■ Valor nutritivo

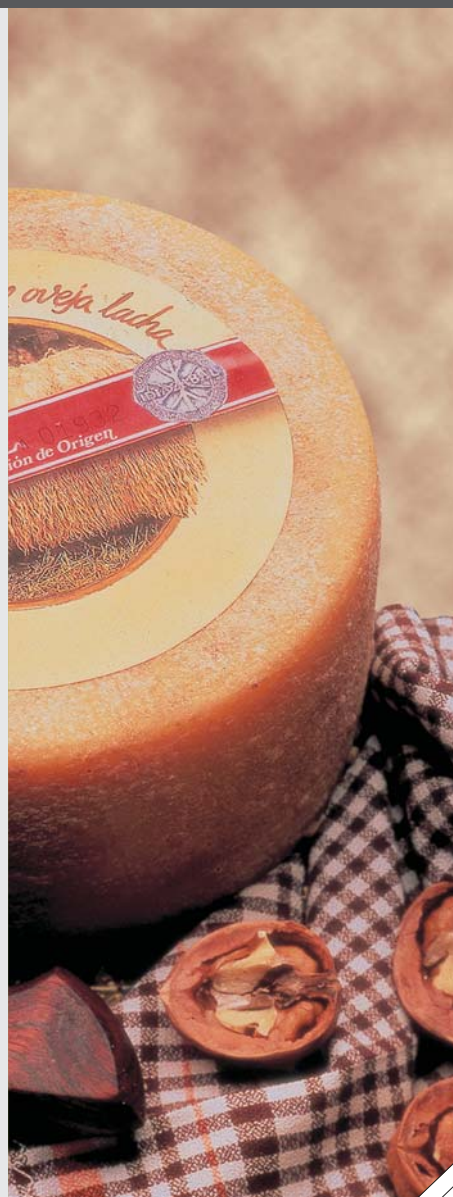
- El queso es rico en ácidos grasos.
- Es una fuente importante de proteínas.
- El tipo de azúcar que predomina en el queso es la lactosa. Aparece en grandes cantidades, aunque en los quesos curados, así como el caso del Queso Idiazabal, un porcentaje elevado se convierte en ácido láctico o lactato.
- Es rico en minerales y vitaminas, especialmente en calcio y fósforo.

■ Identificación

- Un queso con la denominación de origen Idiazabal incluye en la etiqueta una banda roja.
- Para un mejor control de calidad llevan la corteza numerada en su base.

■ Consumo recomendado

- 2 a 4 raciones al día de leche y derivados. En el caso del Queso Idiazabal cada ración equivale a 2-3 lonchas.



Euskal Herriko kalitatezko jaki eta edariak ELIKADURA OSASUNTU baterako
Alimentos y bebidas de calidad del País Vasco para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE



ARABAKO ERRIOXAKO ARDOA



Arabako Errioxa izendapena Errioxako Jatorrizko Izendapenaren azpizendapena da.

Nortasun eta izaera propioa dituen ardoa da osagai natural jakinez egiten delako: mahastiak batetik eta bertako mahastizain eta ardogileen lan egiteko era bestetik, ardo hau berezia egiten dute.

Europako Jatorrizko Izendapen prestigiosuenetakoa da 75 urte baino gehiagoko antzinatasunarekin.



Jatorria

- Arabako Errioxa (Araba)



Ezaugarriak

- Urteko ardoa, Ardo ondua, Erreserba eta Erreserba Handiko ardoak etiketatzen dira.
- Eskualdeko baldintza agronomikoek egiten dute ardo hau hain berezia: klima mediterraniar eta atlantiarraren mugan, beraz bien eraginpean hazten dira mahastiak.
- Errioxako Ardoaren izenean saltzen diren ardoen herenak Arabako Errioxakoak dira.
- Ekoizpenaren % 30a atzerrian saltzen da.
- Europako kalitate goreneko ardoen artean dago Frantziako ardoekin batera.

Balio nutritiboak

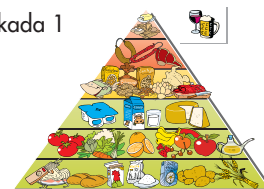
- Bere neurrian kontsumituz gero ez da kaltegarria, alderantziz, osasunarentzat onuragarri gerta daiteke (2 edalontzitxo egunean).
- Taninoak eta beste hainbat sustantzia interesgarri ditu.

Identifikazioa

- Etiketetan edo/eta kapsuletan inprimatutako "RIOJA ALAVESA" aipamenaren bidez nabarmentzen da.

Gomendaturiko kontsumoa

- Aukeran, neurrian eta helduentzat soilik. Basokada 1 edo 2 edalontzitxo egunean.



VINO DE RIOJA ALAVESA



Rioja Alavesa es una subdenominación dentro de la D. O. Calificada Rioja, que produce vinos con carácter y personalidad propia debido a sus elementos naturales diferenciados: los viñedos y el saber hacer de los vinicultores y bodegueros.

Es una de las Denominaciones de Origen más prestigiosas de Europa, con una antigüedad de más de 75 años.

Origen

- Rioja Alavesa (Alava)

Características

- Se etiquetan los siguientes tipos de vino: joven del año, Crianza, Reserva y Gran Reserva.
- Las condiciones agronómicas de la comarca son privilegiadas para el cultivo del buen vino. Posee un microclima especial, ubicado en la frontera entre el clima mediterráneo y atlántico, con influencia de ambos.
- Una de cada tres botellas de la "Denominación Rioja" pertenece a Rioja Alavesa.
- El 30% de la producción se dirige a la exportación.
- Es la referencia, junto a los vinos franceses, del segmento vitivinícola de alta calidad europea.

Valor nutritivo

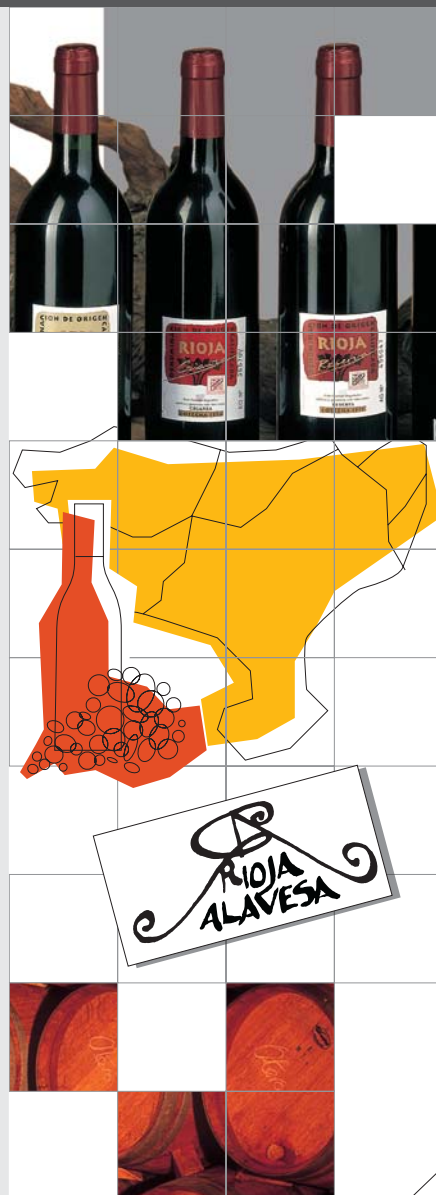
- Consumido con moderación no resulta perjudicial, incluso puede resultar beneficioso para la salud (2 vasitos al día).
- También contiene taninos y algunas otras sustancias de interés.

Identificación

- Los vinos de Rioja Alavesa se reconocen con la indicación "Rioja Alavesa" impresa en las etiquetas y/o cápsulas.

Consumo recomendado

- Consumo opcional y moderado, sólo para adultos. 1 vaso o 2 vasitos al día.



Euskal Herriko kalitatezko jaki eta edariak ELIKADURA OSASUNTU baterako
Alimentos y bebidas de calidad del País Vasco para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE



GETARIAKO TXAKOLINA

Getariako Txakolina
DENOMINACIÓN DE ORIGEN



Getariako Txakolinaren Kontseilu Arautzailearen kontrolpean dago jatorrizko izendapen hau.

Jatorria

- Getaria, Zarautz eta Aia arteko mahastietatik jasotako mahatsarekin egiten da nagusiki, nahiz eta azkenaldian Gipuzkoa osora zabaldu.



Ezaugarriak

- Gipuzkoan ekoiztutako ardo gaztea da. Bi mahats barietate nahastuz lortzen da ardo hau: Hondarribi Zuri barietatea (% 85-90) eta Hondarribi Beltza (%10-15) barietatea.
- Ardo zuria, gaztea eta frutatsua da. Azidotasunak bereizten du eta 10,5 gradu inguru izaten ditu.
- Kolore horixka du eta fruta usaina.
- Zerbitzerakoan aparra ateratzea komeni da, gasarekin batera usainak askatu ditzan.
- Bi miloi inguru botila merkaturatzen dira.

Balio nutritiboak

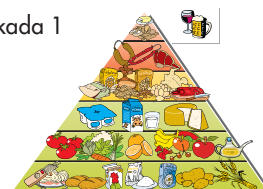
- Txakolina ardo gaztea da eta ardoari buruz idatzitakoak txakolinarentzat balio du.

Identifikazioa

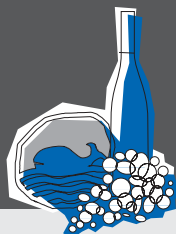
- Getariako Txakolinaren Kontseilu Arautzailearen kontrola gainditu dituzten txakolinek bakarrik lortuko duten BJI horren berme-zigilua.
- Kapsularen azpian darama Kontseilu Arautzailearen zenbakidun berme-zigilua uztaren urtea adieraziz.
- Rhin erako botilan merkaturatzen da.

Gomendaturiko kontsumoa

- Aukeran, neurrian eta helduentzat soilik. Basokada 1 edo 2 edalontzitxo egunean.



TXAKOLI DE GETARIA



Este Txakoli está bajo el control del Consejo Regulador de la Denominación de Origen Protegida de Getariako Txakolina.

Origen

- Se elabora fundamentalmente con la uva recogida de los viñedos de los alrededores de Getaria, Zarautz y Aia, habiéndose ampliado recientemente a toda Gipuzkoa.

Características

- Es un vino joven producido en Gipuzkoa con dos variedades de uva: Hondarribi Zuri, que supone 85-90% de la producción, Hondarribi Beltza 10-15% restante.
- Es un vino blanco, joven y afrutado. De grado medio 10,5 y de una leve acidez característica.
- Tiene un color amarillo pajizo y aromas frutales.
- A la hora de servir conviene romperlo en la copa, de manera que desprenda, junto con pequeñas agujas de carbónico, toda la gama de sus aromas varietales.
- Se comercializan alrededor de dos millones de botellas.

Valor nutritivo

- El Txakoli es un vino joven, por lo cual lo escrito para el vino también sirve para el txakoli.

Identificación

- Solo llevarán el precinto de garantía los txakolis que hayan superado los controles del Consejo Regulador del Txakoli de Getaria.
- Debajo de la cápsula lleva un precinto de garantía numerado, con el año de la cosecha del propio Consejo Regulador.
- Se comercializa en botella tipo Rhin.

Consumo recomendado

- Consumo opcional y moderado, sólo para adultos. 1 vaso o 2 vasitos al día.



Euskal Herriko kalitatezko jaki eta edariak ELIKADURA OSASUNTU baterako
Alimentos y bebidas de calidad del País Vasco para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE



BIZKAIKO TXAKOLINA



Bizkaiko Txakolinaren Kontseilu Arautzailearen kontrolpean dago jatorrizko izendapen hau.



Bizkaiko Txakolina

Jatorria

- Bizkaia osoan barreiatuta dauden mahastietako mahatsarekin egindako txakolina da, baina Bakio eta Enkarterrietan daude handienak.



Ezaugarriak

- Bizkaiko herrietan hazitako mahatsen hartzidura kontrolatuaren bidez modu naturalean egindako ardoa da.
- Mahastiak hegora begira egon ohi dira eta kostaldetik hurbil.
- Ardo gaztea, arina, lurrintsua eta apar arinekoa da.
- Ahoan suabea eta fruta-gustukoa gertatzen da, garratzasun ukitu batekin.
- Kolore distiratsua eta gardena du. Zabaldueña zuria da eta ondoren gorria edo oilar begia. 10,5 eta 11 gradu inguru izaten ditu.
- Miloi bat botila inguru merkaturatzen dira.

Balio nutritiboak

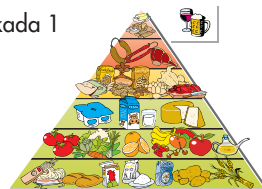
- Txakolina ardo gaztea da eta ardoari buruz idatzitakoak txakolinarentzat balio du.

Identifikazioa

- Bizkaiko Txakolinaren Kontseilu Arautzailearen kontrola gainditu dituzten txakolinek bakarrik lortuko duten BJI horren berme-zigilua.
- Kontseilu Arautzailearen zenbakidun berme-etiketa daramate atze aldean botila guztiek.

Gomendaturiko kontsumoa

- Aukeran, neurrian eta helduentzat soilik. Basokada 1 edo 2 edalontzitxo egunean.



TXAKOLI DE BIZKAIA



Este Txakoli está bajo el control del Consejo Regulador de la Denominación de Origen Protegida del Bizkaiko Txakolina.

■ Origen

- Es un txakoli realizado con uva de viñedos diseminados por toda Vizcaya, aunque destacan la comarca de Bakio y Las Encartaciones.

■ Características

- Es un vino de año producido de forma natural de la fermentación controlada de las uvas cultivadas en los términos municipales de Vizcaya.
- Sus viñedos están orientados al sur y próximos a la costa.
- Es un vino joven, ligero aromático y con una discreta aguja.
- A la boca resulta suave y afrutado, con sabor moderadamente ácido.
- Es de color brillante y transparente y posee un grado alcohólico entre los 10,5 y los 11 grados. El tipo más extendido es el blanco, seguido del rosado u ojo de gallo.
- Alcanza una producción de cerca de un millón de botellas.

■ Valor nutritivo

- El Txakoli es un vino joven, por lo cual lo escrito para el vino también sirve para el txakoli.

■ Identificación

- El txakoli, una vez superados todos los controles establecidos por el Consejo Regulador de Txakoli de Bizkaia, se embotella y se garantiza su autenticidad calidad.
- Se identifica con la contraetiqueta numerada y controlada que encontraremos detrás de cada botella.

■ Consumo recomendado

- Consumo opcional y moderado, sólo para adultos. 1 vaso o 2 vasitos al día.



Euskal Herriko kalitatezko jaki eta edariak ELIKADURA OSASUNTU baterako
Alimentos y bebidas de calidad del País Vasco para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE



ARABAKO TXAKOLINA



Jatorrizko izendapena 1997. urtean eskuratu zuen Arabako Txakolinak.



Jatorria

- Kantauri aldeko Arabako eskualdean, bereziki Amurrio, Aiara, Artziniega, Laudio eta Okondo udalerrietako mahastietako mahatsarekin ekoizten da.



Ezaugarriak

- Hondarribi Zuri barietateko mahatsarekin egiten da.
- Ardo gaztea eta lasto kolore horixkakoa da, distiratsua. Fruta-lurrin indartsua eta garratzasun orekatua ditu.
- Ahoan suabea eta arina gertatzen da.
- 200.000 botila inguru merkaturatzen dira.

Balio nutritibok

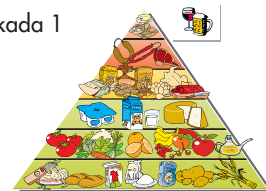
- Txakolina ardo gaztea da eta ardoari buruz idatzitakoak txakolinarentzat balio du.

Identifikazioa

- Arabako Txakolina markaren kontrol-etiketa daramate botila guztiek.

Gomendaturiko kontsumoa

- Aukeran, neurrian eta helduentzat soilik. Basokada 1 edo 2 edalontzitxo egunean.



TXAKOLI DE ALAVA



La Denominación de Origen Txakoli de Alava data de 1.997.

Origen

- La Comarca Cantábrica Alavesa, con los ayuntamientos de Amurrio, Ayala, Artziniega, Llodio y Okondo, constituye el marco geográfico donde se cultivan las vides.

Características

- Se realiza con la variedad autóctona Hondarribi Zuri.
- Es un vino joven de color amarillo paja, brillante y con intensos aromas frutales propios de su variedad, equilibrada acidez y marcada personalidad.
- Su paso por la boca es suave y ligero
- Alcanza una producción de alrededor de 200.000 botellas.

Valor nutritivo

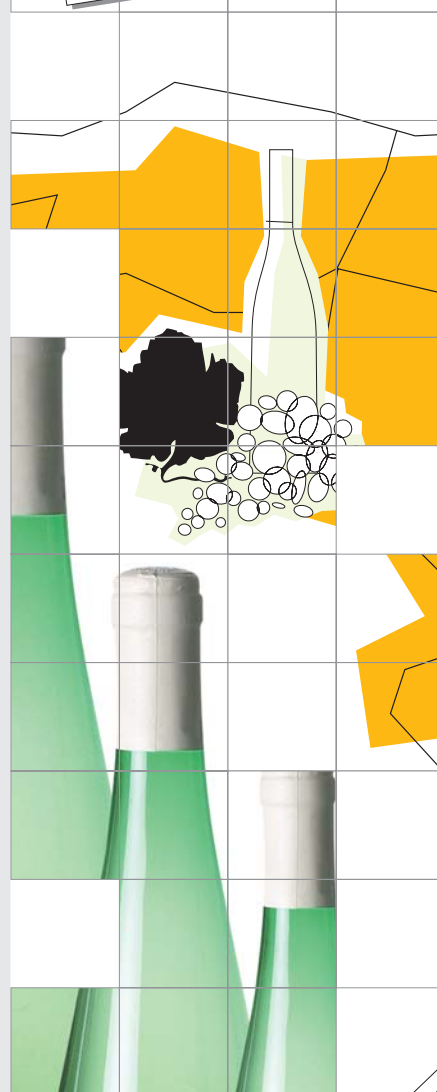
- El Txakoli es un vino joven, por lo cual lo escrito para el vino también sirve para el txakoli.

Identificación

- Mediante la etiqueta de control de la marca Txakoli de Álava.

Consumo recomendado

- Consumo opcional y moderado, sólo para adultos. 1 vaso o 2 vasitos al día.



Euskal Herriko kalitatezko jaki eta edariak ELIKADURA OSASUNTU baterako
Alimentos y bebidas de calidad del País Vasco para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE



EUSKAL OKELA



Euskal Okela
Carne de Vacuno del País Vasco

Ezaugarriak

- Euskal Okela da Eusko Label ezaugarriarekin adierazitako abelgorri okela, Arautegi Teknikoak ezarritako jatorri, osasungarritasun eta kalitate baldintza guztiak betez.
- Euskal Okela Euskal Herriko baserrietan kontu handinez hazitako animalien okela da, hau da, beren bizitzako urrats guztietan kontrolaturik egoten diren eta baimendutako hiltegiatan beren kalitateagatik hautatutako abelgorrien okela.

Balio nutritiboa

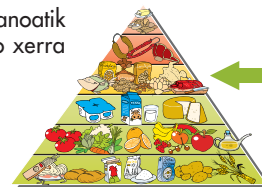
- Haragia proteinetan aberatsa da (gutxi gorabehera haragiaren % 20 proteina dela estimatzen da).
- Hazkuntzarako, sistema immunologikorako eta ehunen berregituraketarako beharrezkoak diren bitaminak eta mineralak ere baditu: burdina, B₁₂ bitamina, zinka, iodoa, selenioa, fosforoa....

Identifikazioa

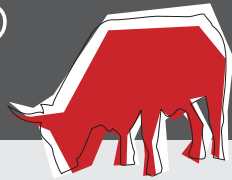
- Euskal Okela baimendutako harategietan soilik saltzen da. Harategi horiek oso erraz nabarmentzen dira Eusko Label ikurraren bidez.
- Harategi horietan, kontsumitzaileak, Euskal Okela erosten duen bakoitzean, etiketa eranskor bat jasotzen du balantza berezi batek emana, eragiketaren zehaztapen guztiak adieraziz eta Eusko Label ikurrarekin.

Gomendaturiko kontsumoa

- Astean haragi gihartsu eta hegazti haragiaren 3 anostatik 4ra. Euskal Okelaren kasuan 125g. inguruko xerra batek anoa bat osatzen du.



CARNE DE VACUNO DEL PAÍS VASCO



Características

- Euskal Okela es la carne de vacuno certificada con el símbolo Eusko Label, que cumple con todos los requisitos de origen, salubridad y calidad definidos en el Reglamento Técnico que los regula.
- Procede de animales nacidos y criados con especial cuidado en los caseríos del País Vasco, controlados en todas las fases de su vida y seleccionados por su calidad en los mataderos autorizados.

Valor nutritivo

- La carne es rica en proteínas (se estima que un 20% de la carne es proteína).
- También contiene vitaminas y minerales necesarios para el crecimiento, el sistema inmunológico y la regeneración de los tejidos: hierro, vitamina B₁₂, cinc, iodo, selenio, fósforo...

Identificación

- Euskal Okela se vende exclusivamente en carnicerías autorizadas fácilmente reconocibles por el símbolo Eusko Label.
- En ellas, el consumidor, cada vez que compra carne Euskal Okela, recibe una etiqueta adhesiva emitida por una balanza especial, con todos los datos de la operación y con el símbolo Eusko Label.

Consumo recomendado

- De 3 a 4 raciones de carnes magras y de ave a la semana. En el caso de Euskal Okela cada ración equivale a 1 filete de unos 125g..

Animaliak bizitza osoan eramaten duen kontrol zenbakia (*)

Nº de crotal que lleva el animal toda su vida (*)

Operazio-data

Fecha de operación

Ganadu mota

Tipo de ganado

Animaliaren arraza

Raza del animal

Erosketaren pisua

Peso de la compra

Non hazia den

Dónde ha sido criado

Non hil den

Dónde ha sido sacrificado

Non zatitua izan den

Dónde ha sido depiezado

Hilketa data

Fecha de sacrificio

Euskal Okelaren logotipoa, Eusko Label zigiluarekin

Logotipo de Euskal Okela, con sello de Eusko Label

Jaioterria: beti Euskadi

Lugar de nacimiento: siempre País Vasco

Operazio zk.

Nº de operación

Animaliaren pieza

Pieza del animal

Adina hilabeteetan

Edad en meses

Erosketaren zenbatekoa

Importe de la compra

Animaliaren sexua

Sexo del animal

Prezioa kiloko

Precio por kg.

Euskal Herriko kalitatezko jaki eta edariak ELIKADURA OSASUNTU baterako
Alimentos y bebidas de calidad del País Vasco para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE



EUSKAL BASERRIKO OILASKOA



Euskal
Baserriko
Oilaskoa
Pollo de
Caserío Vasco

Ezaugarriak

- Libre hazitako Baserriko oilaskoak, antzinako eran hazitako oilaskoen zaporea du.
- Zerealez osaturiko elikadura naturalak, %60tik gora artoa, atlantiar motako eta hazkunde mantsoko arrazak, hiltzeko garaian duten gutxienezko 81 eguneko heldutasunak eta artisau erako ekoizpen sistemak erabat ziurtatzen dio kontsumitzaileari okela osasungarria, samurra eta zaporetsua; merkatuan aurkitu ohi denaren aldean oso ezberdina.

Balio nutritiboa

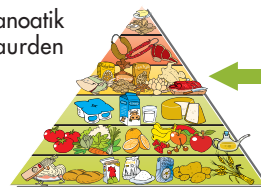
- Haragia proteinetan aberatsa da (gutxi gorabehera haragiaren % 20 proteina dela estimatzen da).
- Hazkuntzarako, sistema immunologikorako eta ehunen berregituraketarako beharrezkoak diren bitaminak eta mineralak ere baditu: burdina, B konplexuko bitaminak, zinka, iodoa, selenioa, fosforoa...
- Hegazti-haragia da lipido gutxien duen haragi-mota eta beraz giza-kontsumorako oso egokia da.

Identifikazioa

- Eusko Labela duen benetako Baserriko oilaskoa osorik edo zatika merkaturatzen da, eta beti Eusko Label zeinuarekin adierazten da.
- Oilasko osoetan etiketa baten bidez, eta zatien erretiluetan, berriz, zenbakidun etiketan.

Gomendaturiko kontsumoa

- Astean haragi gihartsu eta hegazti haragiaren 3 anostatik 4ra. Euskal Baserriko Oilaskoaren kasuan, laurden batek anoa bat osatzen du.



POLLO DE CASERÍO VASCO



■ Características

- El pollo de Caserío criado libre, tiene el sabor del pollo criado como antes.
- Su alimentación natural basada en cereales con más de un 60% de maíz, su raza de tipo atlántico y crecimiento lento, su madurez al sacrificio establecida en un mínimo de 81 días y un sistema de producción artesanal, garantizan al consumidor un carne sana, jugosa y sabrosa, muy diferente a lo que habitualmente se encuentra en el mercado.

■ Valor nutritivo

- La carne es rica en proteínas (se estima que un 20% de la carne es proteína).
- También contiene vitaminas y minerales necesarios para el crecimiento, el sistema inmunológico y la regeneración de los tejidos: hierro, vitamina B, cinc, iodo, selenio, fósforo...
- La carne de procedencia avícola es la que menos lípidos contiene y en consecuencia es muy adecuada para el consumo humano.

■ Identificación

- El auténtico pollo de Caserío con Eusko Label se comercializa entero o en despieces y siempre se identifica con el símbolo Eusko Label.
- En el pollo entero mediante una etiqueta en la pata o en el ala, y en las bandejas de despieces se localiza en la etiqueta numerada.

■ Consumo recomendado

- De 3 a 4 raciones de carnes magras y de ave a la semana. En el caso del Pollo de Caserío Vasco cada ración equivale a 1 cuarto de pollo.



EUSKAL ESNE- BILDOTSA



**Euskal Esne
Bildotsa**
Cordero Lechal
del País Vasco

Ezaugarriak

- Eusko Labela duen benetako esne bildotsa Euskal Herriko "Latxa" edo "karrantzar" arrazakoa da.
- Beren amaren esnearekin elikatzen da soilik.
- 3tik 5 aste bitartean dituen hiltzen da. Horri esker haragi samur eta ezin goxoagoa du.

Balio nutritiboa

- Haragia proteinetan aberatsa da (gutxi gorabehera haragiaren % 20 proteina dela estimatzen da).
- Hazkuntzarako, sistema immunologikorako eta ehunen berregituraketarako beharrezkoak diren bitaminak eta mineralak ere baditu: burdina, B₁₂ bitamina, zinka, iodoa, selenioa, fosforoa...

Identifikazioa

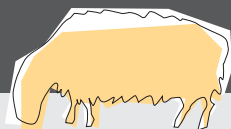
- Lau etiketa jartzen dira Euskal Esne bildotsaren laurdenetako bakoitzean, berme ziurtagiri gisa.

Gomendaturiko kontsumoa

- Astean haragi gihartsu eta hegazti haragiaren 3 anoatik 4ra. Euskal Esne Bildotsaren kasuan 125g. inguruko zati batek anoa bat osatzen du.



CORDERO LECHAL DEL PAÍS VASCO



■ Características

- El auténtico cordero lechal con Eusko Label, pertenece a las razas autóctonas del País Vasco latxa y carranzana.
- Es alimentado exclusivamente por la leche de su madre.
- Se sacrifica cuando tiene de 3 a 5 semanas, lo que da como resultado una carne jugosa, tierna y con un exquisito sabor.

■ Valor nutritivo

- La carne es rica en proteínas (se estima que un 20% de la carne es proteína).
- También contiene vitaminas y minerales necesarios para el crecimiento, el sistema inmunológico y la regeneración de los tejidos: hierro, vitamina B₁₂, cinc, iodo, selenio, fósforo...

■ Identificación

- 4 etiquetas con el símbolo de Eusko Label, uno en cada cuarto del cordero, son su certificado de garantía.

■ Consumo recomendado

- De 3 a 4 raciones de carnes magras y de ave a la semana. En el caso del Cordero Lechal del País Vasco cada ración equivale a 1 porción de unos 125 g.



Euskal Herriko kalitatezko jaki eta edariak ELIKADURA OSASUNTU baterako
Alimentos y bebidas de calidad del País Vasco para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE



HEGALUZZEA ETA HEGALABURRA



Hegaluzea
eta
Hegalaburra
Bonito del Norte
y Atún Rojo



Ezaugarriak

- Eusko Labela duten Hegaluzea eta Hegalaburra kalitate goreneko arrainak dira; banan-banan harrapatzen dira, sarerik gabe, betiko arrantza-aparailuak erabiliz: kanabera bidezko arrantza (karnata bizia erabiliz) eta kazako edo xaxiango arrantza. Horrela, arrainen kalitatea hobea da; arrantza-tokien jasangarritasuna eta itsas baliabideen etorkizuna ere bermatzen dituzte.
- EAEko arrantza portuetan eta pertsona adituek, untzien hustuketa egiten den une berean egiten dute hautaketa. Tamainaren eta freskotasunaren irizpideei jarraituz, arrain onenak soilik aukeratzen eta bereizten dira.

Balio nutritiboa

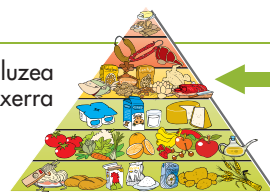
- Erraz liseritzen den jakia da.
- Proteinetan aberatsa da eta gantz kantitatea aldakorra izan badaiteke ere, oro har txikia izaten da. Haragia eta arrautzak bezala, arrainak ere kalitate handiko proteinak ditu oinarrizko aminoazido guztiak dituelako.
- A eta D bitaminetan oso aberatsa da eta E bitamina ere badu. B taldeko bitaminetan ere aberatsa izaten da.
- Arrainak sodio eta potasio asko izaten du. Iodoa aldiz, animalia jatorriko haragiak baino 25 aldiz gehiago izaten du.
- Gantz hauek omega-3 gantz azido poliinsaturatutan aberatsak dira eta azido hauek beharrezkoak dira lipidoak, eta baita kolesterola ere, desegiteko.

Identifikazioa

- Isatsean segurtasun zigilu zuri aldaezina darama, honako datuekin:
 - ∴ Lehorreratua eta kontrolatua izan den portuaren izena.
 - ∴ Zein espezie-takoa den, arrantza-gunea, zein arrantza-aparailurekin harrapatu den eta kontrol zenbaki bakarra.

Gomendaturiko kontsumoa

- Astean arrain eta itsaskien 3 anoatik 4ra. Hegaluzea eta hegalaburraren kasuan, 150 g. inguruko xerra batek anoa bat osatzen du.



BONITO DEL NORTE Y ATÚN ROJO



■ Características

- El Bonito del Norte y el Atún Rojo con Eusko Label son pescados de alta calidad capturados de uno en uno sin redes, con artes de pesca tradicionales: caña (cebo vivo) y cacea o curricán. Estos métodos, además de mejorar la calidad del pescado, garantizan la sostenibilidad de los caladeros y el mantenimiento de los recursos marinos.
- En los puertos pesqueros de la CAPV, en el mismo momento de la descarga, se procede a su selección por parte de personal experto. Siguiendo criterios de tamaño y frescura, sólo se eligen e identifican las mejores piezas.

■ Valor nutritivo

- Es un alimento fácil de digerir.
- Es rico en proteínas y si bien la cantidad de grasa puede ser variable, en general suele ser baja. Como en el caso de las carnes y los huevos, tiene proteínas de gran calidad ya que contiene todos los aminoácidos esenciales.
- Es muy rico en vitaminas A y D y también tiene vitamina E. También es rico en vitaminas del grupo B.
- El pescado tiene mucho sodio y potasio. Tiene 25 veces más de yodo que las carnes de origen animal.
- Son pescados azules, es decir, los que más proporción de grasa tienen entre los pescados. Estas grasas son ricas en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, necesarios para deshacer los lípidos y el colesterol.

■ Identificación

- El pescado se reconoce por llevar en su cola una precinta blanca con el símbolo Eusko Label, en la que aparece la siguiente información:
 - ∴ Puerto donde ha sido desembarcado.
 - ∴ Nombre de la especie, zona de captura, arte de pesca y número de control.

■ Consumo recomendado

- De 3 a 4 raciones de pescados y mariscos a la semana. En el caso del Bonito del Norte y del Atún Rojo cada ración equivale a 1 filete de unos 150 g.



EUSKAL BASERRIKO ARRAUTZA



**Euskal
Baserriko
Arrautza**
Huevo de Caserío
Vasco

Ezaugarriak

- Gure baserritarrek hazitako oiloen arrautzak dira Euskal Baserriko Arrautza. Kanpoan hazten dituzte oiloak, baldintza ezin hobetan eta hazkuntza sistema egokia erabiliz.
- Ondo elikatzeak kalitatezko produktuak lortzea ziurtatzen du. Horregatik, oilo errule hauen dieta laboreetan oinarritzen da, eta jaten dutenaren %50 baino gehiago artoa da.
- Horri guztiari, kalitate kontrolari eta ondo egituratutako banaketari esker, arrautza osasungarriak eta naturalak lortzen dira, zapore eta elikadura ezaugarri paregabeekin.

Balio nutritiboa

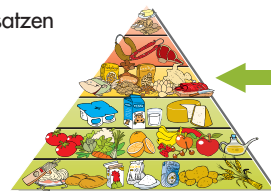
- Arrautza balio biologiko onena duten proteinatan aberatsa da.
- Zuringoa bere gehiengoan urez eta proteinaz osatuta dago.
- Kolore horixka bereizgarria duen gorringoan aurkitzen da gantza eta kolesterola, baina baita bitamina kopuru handiena ere (A,D) eta mineral ugari (burdina, fosforoa, zinka, selenioa eta sodioa).
- Oso jaki nutritiboa da eta dietetika alderditik interes handikoa.

Identifikazioa

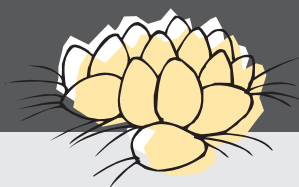
- Produktu hau zigiluz ondo itxitako ontzietan aurkezten da. Ontziek Euskal Baserriko Arrautzen logotipoa dute, Eusko Label bereizgarriarekin, produktuaren egiazkotasuna bermatzeko.

Gomendaturiko kontsumoa

- Astean 3 anoatik 4ra. 1-2 arrautzek anoa bat osatzen dute.



HUEVO DE CASERÍO VASCO



■ Características

- Los huevos de caserío Euskal Baserriko Arrautza proceden de gallinas criadas por nuestros baserritarras en condiciones de máximo bienestar, con un desarrollo armonioso y mediante un sistema de cría al aire libre.
- Una buena alimentación asegura un producto de calidad. Por eso la dieta de estas gallinas ponedoras está basada en cereales con más de un 50% de maíz.
- Estas características, añadidas al control de calidad y trazabilidad e inmediatez en la distribución, dan como resultado huevos sanos y naturales, con un sabor y unas características nutritivas superiores.

■ Valor nutritivo

- El huevo es rico en proteínas, consideradas de las de mejor valor biológico.
- La clara está formada en su mayoría por agua y proteína.
- La yema del característico color amarillento es donde se sitúa la grasa y el colesterol, pero también la mayor parte de las vitaminas (A, D) y numerosos minerales (hierro fósforo, zinc, selenio, sodio).
- Se trata de un alimento muy nutritivo y de gran interés dietético.

■ Identificación

- Este producto se presenta en envases convenientemente cerrados con una precinta inviolable.
- El envase lleva el logotipo de Euskal Baserriko Arrautza con el sello de Eusko-Label, lo que garantiza su autenticidad.

■ Consumo recomendado

- De 3 a 4 raciones a la semana. Cada ración equivale a 1-2 huevos.



Euskal Herriko kalitatezko jaki eta edariak ELIKADURA OSASUNTU baterako
Alimentos y bebidas de calidad del País Vasco para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE



EUSKAL ESNEA



**Euskal
Esnea**
Leche del
País Vasco



Ezaugarriak

- Eusko Labeleko esne pasteurizatuak Euskal Herriko ustiategi onenetan du bere jatorria, indarrean dagoen Europako arategiak eskatzen duena baino kalitate maila zorrotzagoa eskainiz.
- Goi mailako kalitatezko esne gordin honi pasteurizazio izeneko prozedura termikoa eragiten zaio, elikagai honen nutrizio eta zapore arloko ia ezaugarri guzti-guztiak gordetzea lortuz, eta funtsezko bitaminarik eta aminoazidorik galdu gabe ia. Honela, elikagaia naturala balitz bezala iristen da kontsumitzailearengana.
- Produktu freskoa denez hozkailuan egon behar du.

Balio nutritiboa

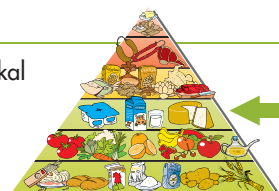
- Esnea oso elikagai nutritiboa da.
- Esneak ur kopuru handia dauka bere konposaketan.
- Karbohidratoek ia % 5 osatu dezakete eta laktosa da esnearen karbohidrato nagusia.
- Esnearen ia gainontzeko guztia, % 3-4 bitartean, proteinek osatzen dute eta oso proteina aberatsak direla esan behar da.
- Gatz mineralak eta bitaminak portzentaia txikian agertzen dira esnean (kaltzioa ezik, esnea baita kaltzio iturri nagusienetakoa), baina bi taldeetatik ia ordezkari gehienak ditu esneak.
- Gantz edo lipidoetan ere oso aberatsa da esnea: % 3,5 eta 6 artekoa osa dezake.

Identifikazioa

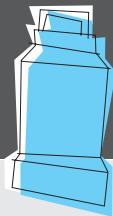
- Bere elikadura ezaugarriak babesten dituen ontzi batean saltzen da.
- Goi mailako kalitatea ziurtatzen duen Eusko Label bereizgarria ontzian inprimaturik daramalako bereizten da.

Gomendaturiko kontsumoa

- Egunean esne eta esnekien 2 anoatik 4 ra. Euskal Esnearen kasuan, basokada batek anoa bat osatzen du.



LECHE DEL PAÍS VASCO



■ Características

- La leche pasteurizada con Eusko Label procede de las mejores explotaciones del País Vasco, que producen leche con unos niveles de calidad superiores a los exigidos por la normativa europea vigente.
- Esta leche cruda de alta calidad es sometida a un proceso térmico llamado pasteurización, que permite preservar prácticamente todas las cualidades nutritivas y gustativas del producto, manteniendo la casi totalidad de vitaminas y aminoácidos esenciales. De esta forma, el producto llega al consumidor con las características que más se acercan a su estado natural.
- Al ser un producto fresco necesita refrigeración.

■ Valor nutritivo

- La leche es un alimento muy nutritivo.
- La leche tiene un alto contenido en agua.
- Tiene un 5% de carbohidratos, siendo la lactosa el principal carbohidrato.
- El resto son proteínas; se trata de proteínas de alta calidad.
- La mayoría de sales minerales y vitaminas tienen presencia en la leche aunque en un porcentaje muy pequeño, a excepción del calcio, siendo la leche una sus fuentes principales.
- La leche es también rica en grasas o lípidos: entre un 3,5 y 6%.

■ Identificación

- Se presenta en un envase que conserva sus características nutritivas.
- Se reconoce por llevar el símbolo de Eusko Label que garantiza su calidad, impreso en el envase.

■ Consumo recomendado

- 2 a 4 raciones al día de leche y derivados. En el caso de la Leche del País Vasco, cada ración equivale a 1 vaso de leche.



Euskal Herriko kalitatezko jaki eta edariak ELIKADURA OSASUNTU baterako
Alimentos y bebidas de calidad del País Vasco para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE



EZTIA



Eztia
Miel



31

Ezaugarriak

- Eusko Labela duten eztiak ezti naturalak dira, purutasun poliniko handikoak. Kalitateari dagokionez Europako Arautegi Tekniko zorrotzenetako baten ezarpenak betetzen dituzte.
- Kalitate handiko ezti freskoak dira, era tradizionalen erlategi txikietan ekoiztuak.
- Gure herriko klima eta landare aberastasunari esker, mota ezberdineko eztiak biltzen dira, kolore eta usain ugaritakoak.

Balio nutritiboa

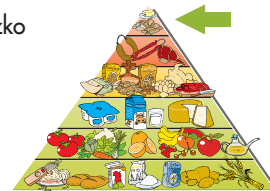
- Pasteurizazio prozedurarik izan gabeko ezti gordinak direnez beren ezaugarri biologiko eta nutritibo guzti-guztiak gordetzen dituzte.
- Eztiaren osagai nagusia karbohidratoak dira: fruktosa eta glukosa. Eztiaren portzentaia handiena azukreek eta urak osatzen dute.
- Bitaminak, gatz mineralak, proteinak eta entzimak ere baditu baina oso kantitate txikian.

Identifikazioa

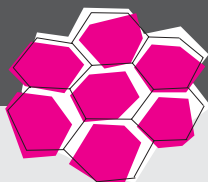
- Ontziak daraman etiketa-zigiluko Eusko Label bereizgarriaren bidez ezagutzen da. Ontzien txapelak Eusko Label zigilua duen etiketa izan behar du.
- Gainera, etiketa horretan zenbaki bat ageri da, elikagai horrek erlategitik saltokira bitartean egindako ibilbide guztia ezagutzeko aukera emanez.

Gomendaturiko kontsumoa

- 5-8 goilarakadatxo egunean. Azukrearen ordeztu paregabea da kaloria gutxiago dituelako.



MIEL



❖ Características

- Las mieles con Eusko Label son mieles naturales de una alta pureza polínica. Están sujetas a uno de los Reglamentos Técnicos más exigentes de Europa en cuanto a la calidad.
- Son mieles frescas de gran calidad, producidas de forma tradicional en pequeños colmenares.
- Por la riqueza climática y floral de nuestra tierra, se recogen mieles de diferentes variedades con distintos colores y aromas.

❖ Valor nutritivo

- Son mieles crudas, que no han sido sometidas a procesos de pasterización mantienen todas sus propiedades biológicas y nutritivas.
- La miel está compuesta en su mayoría por carbohidratos: fructosa y glucosa y agua.
- También tiene vitaminas, sales minerales y proteínas pero en una proporción mucho menor.

❖ Identificación

- Se identifica gracias al símbolo de Eusko Label que se encuentra en la etiqueta-precinto del envase.
- Además, en esta etiqueta se encuentra el número que nos permite conocer todo el recorrido del producto desde el colmenar hasta el punto de venta.

❖ Consumo recomendado

- 5-8 cucharaditas al día. Es ideal como sustitutivo del azúcar por su inferior valor calórico.



Euskal Herriko kalitatezko jaki eta edariak ELIKADURA OSASUNTU baterako
Alimentos y bebidas de calidad del País Vasco para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE



ARABAKO PATATA



**Arabako
Patata**
Patata de
Alava

Ezaugarriak

- Klimari, lurrari eta tradizioan oinarritutako laboreari esker, gaur egun, Arabako Patata goren-goreneko kalitatezko elikagaitzat hartzen du kontsumitzaileak.
- Eusko Labelek ezarri diren kalitate-azterketak gainditzen dituzten patata motak soilik babesten ditu.
- Ingurugiroarekiko errespetu osoz erein, hazi eta bildu ondoren, patatarik onenak hautatzen dira kontsumitzaileari elikagai osasungarria, homogeneoa eta kalitatezkoa eskaintzeko.

Balio nutritiboa

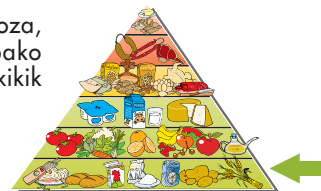
- Oso jaki nutritiboa da balio energetiko handia duelako. Izan ere, pataten portzentaia handiena almidoiak (polisakarido konplexuak) osatzen du.
- Funtzio erregulatzailea ere betetzen du: oso aberatsa baita bitamina hidrosolugarrietan, mineraletan eta zuntzetan (zuntza batez ere azalak izaten du).
- Patatek, gainera, proteina kantitate esanguratsua dute eta hauek landare jatorriko proteinen artean kalitate handienetarikoa dutenak dira.

Identifikazioa

- Zorro mota ezberdinetan aurki daiteke, zorroaren kanpoaldean ageri den Eusko Labelaren logotipoa da elikagaiaren benetakotasuna bermatzen duen bakarra.

Gomendaturiko kontsumoa

- Egunean ogia, laboreak, labore osoak, arroza, pasta eta pataten 4 anoatik 6 ra. Arabako patataren kasuan, patata handi 1 edo 2 txikik anoa bat osatzen dute.



PATATA DE ÁLAVA



■ Características

- El clima, el suelo y un cultivo arraigado en la tradición han hecho que, hoy en día, La patata de Alava sea reconocida por los consumidores como un producto de altísima calidad.
- Eusko Label sólo protege las variedades que han sobrepasado los análisis de calidad establecidos.
- Tras la siembra, cultivo y recolección, siempre respetuosos con el medio ambiente, se seleccionan las mejores patatas para ofrecer al consumidor un producto sano, homogéneo y de calidad.

■ Valor nutritivo

- Se trata de un alimento muy nutritivo porque tiene un valor energético muy importante, ya que está compuesto en un porcentaje muy alto de almidón (polisacárido complejo).
- También cumple una función reguladora: es muy rica en vitaminas hidrosolubles, minerales y fibra (la fibra abunda sobre todo en la piel).
- Además, tienen una cantidad de proteínas significativa y son las de mejor calidad dentro de las proteínas de origen vegetal.

■ Identificación

- Puede encontrarse en envases diferentes con el logotipo de Eusko Label reproducido en el exterior del envase, único garante de la autenticidad del producto.

■ Consumo recomendado

- De 4 a 6 raciones al día de pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta y patatas. En el Caso de la Patata de Alava, cada ración equivale a 1 patata grande o 2 pequeñas.



Euskal Herriko kalitatezko jaki eta edariak ELIKADURA OSASUNTU baterako
Alimentos y bebidas de calidad del País Vasco para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE



GERNIKAKO PIPERRA



**Gernikako
Piperra**
Pimiento de
Gernika



❖ Ezaugarriak

- Eusko Labela izendapena duen Gernikako piperra Euskal Herrian ekoizten den piper mota autoktonoa da. Honako ezaugarriak ditu: luzera txikia, pedunkulu estu eta luzexka eta kolore berdexka.
- Duela gutxi arte Bizkaian soilik ezagutzen bazen ere, bere zapore apartak eta bere fintasunak guztiz bereganatu ditu piperzale zorrotzenak ere, eta gaur egun, ezinbesteko erreferentzia bihurtu da Estatu osoko jatetxe garrantzitsuetan.

❖ Balio nutritiboa

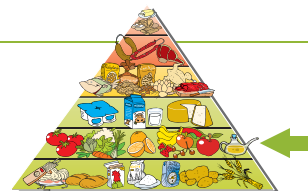
- Piperrek ur kantitate handia dute. Gainerakoa karbohidratoek osatzen dute bereziki eta proteinak ere badituzte nahiz eta askoz ere kantitate txikiagoan izan. Beraz, balio kaloriko txikia duen jakia da piperra.
- C bitaminan ere oso aberatsak dira, laranja bezalako frutak baino askoz ere aberatsagoak, nahiz eta hau beroarekin galdu ohi den.
- Kantitate txikiagoan bada ere, A bitamina eta gatz mineralak ere baditu: esaterako, potasioa, magnesioa, kaltzioa eta fosforoak.

❖ Identifikazioa

- Eusko Labela duten benetako Gernikako piperrak bi dozenako erretiluetan merkaturatzen dira.
- Erretilu horiek kontroleko etiketa zenbakiduna daramate, bertan Eusko Label bereizgarria ageri delarik.

❖ Gomendaturiko kontsumoa

- Gutxienez barazkien 2 anoa egunean. 150-200g.ko platerkada batek anoa bat osatzen du.



PIMIENTO DE GERNIKA



Características

- El Pimiento de Gernika con Eusko Label es un pimiento de variedad autóctona que se produce en el País Vasco y que se caracteriza por su pequeña longitud, su pedúnculo estrecho y alargado y su color verde intermedio.
- Aunque hasta hace pocos años era sólo conocido en Bizkaia, su excelente sabor y finura han cautivado los paladares más exigentes, siendo actualmente referencia para la alta restauración del Estado.

Valor nutritivo

- Los pimientos contienen gran cantidad de agua. El resto está compuesto por carbohidratos y proteínas aunque en cantidades mucho más pequeñas. Por lo tanto, se trata de un alimento de bajo contenido calórico.
- Son muy ricas en vitamina C, mucho más que las naranjas, aunque ésta se pierda con el calor.
- Aunque en menor cantidad, también contienen vitamina A y sales minerales: potasio, magnesio, calcio y fósforo.

Identificación

- Se comercializan en bandejas de dos docenas, identificados con una etiqueta numerada de control con el símbolo de Eusko Label.

Consumo recomendado

- Al menos 2 raciones al día de verduras y hortalizas. En el caso de los Pimientos de Gernika, 1 plato de unos 150-200 g. equivale a una ración.



Euskal Herriko kalitatezko jaki eta edariak ELIKADURA OSASUNTU baterako
Alimentos y bebidas de calidad del País Vasco para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE



EUSKAL TOMATEA



Euskal Tomatea
Tomate del País Vasco

Ezaugarriak

- Euskal Herriko baserrietan ekoiztutako tomate honek betiko tomatearen usaina, kolorea eta zaporea ditu.
- Eusko Labela duen tomatea, itxura ildaskatutakoa eta gorri-berdea da. Bere heldutasun une egokienean biltzen da, eta horregatik kontsumitzaileek asko estimatzen duten bete-beteko zaporea du, betiko zaporea.
- Tomate mota onenen artean aukeratutakoa eta ingurugiroa zainduz hazitakoa da.

Balio nutritiboa

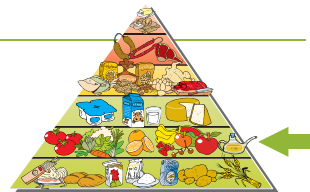
- Tomateek ur kantitate handia dute: % 95a inguru. Gainerako ia guztia karbohidratoek osatzen dute.
- Fruta eta barazkiaren tarteko zerbait dela esaten da gainerako barazkiek baino askoz ere gluzido sinpleagoak dituelako.
- B1, B2 eta B5 bitaminak ditu eta likopenoa (kolore gorria ematen diona) bezalako karoteoidetan ere aberatsa da. Udan C bitaminaren iturri nagusia izaten da tomatea.

Identifikazioa

- Eusko Labela duen tomatea zelulosazko erretiluetan merkaturatzen da, kontrolako etiketa zenbakidunarekin eta Eusko Label ezaugarriarekin, edo aleka eta kasu honetan tomate bakoitzak kontrol-etiketa txiki bat darama kalitatearen ezaugarri.

Gomendaturiko kontsumoa

- Gutxienez barazkien 2 anoa egunean. Euskal Tomatearen kasuan, 150-200 g.ko platerkada batek anoa bat osatzen du.



TOMATE DEL PAÍS VASCO



■ Características

- *Producido en los caseríos del País Vasco, este tomate mantiene las características de aroma, color y sabor del tomate de toda la vida.*
- *El tomate con Eusko Label tiene forma asurcada, color entreverado y está recogido en su punto óptimo de maduración lo que hace que tenga un sabor intenso y auténtico, muy apreciado por los consumidores.*
- *Es un tomate seleccionado de entre las mejores variedades y cultivado de forma respetuosa con el medio ambiente.*

■ Valor nutritivo

- *Los tomates tienen gran cantidad de agua: alrededor de un 95%. El resto son carbohidratos.*
- *Se dice que es algo intermedio entre fruta y verdura, porque está compuesto por glúcidos más simples que el resto de verduras.*
- *Contiene las vitaminas B1, B2 y B5 y es rico en licopeno (lo que le da el color rojo). En verano suele ser la principal fuente de vitamina C.*

■ Identificación

- *El tomate con Eusko Label se comercializa en bandejas de celulosa con una etiqueta de control numerada con el símbolo de Eusko Label, o por piezas, en este caso cada tomate lleva una minietiqueta de control con el distintivo.*

■ Consumo recomendado

- *Al menos 2 raciones al día de verduras y hortalizas. En el caso del Tomate del País Vasco 1 plato de unos 150-200 g. equivale a una ración.*



Euskal Herriko kalitatezko jaki eta edariak ELIKADURA OSASUNTU baterako
Alimentos y bebidas de calidad del País Vasco para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE



IBARRAKO PIPARRAK



**Ibarrako
Piparrak**
Guindillas
de Ibarra



Ezaugarriak

- Azal fina eta ia batere mina ez den mami samurra, kolore berde-horixka eta zapore suabea dira Eusko Labela duen Ibarrako Piparra nahastezin bihurtze duten ezaugarriak.
- Pipar mota autoktonoa da. Nagusiki, Gipuzkoan, Ibarra inguruan, ekoitzi eta ontziratzen da, produktuaren hautaketa oso zorrotza eginez.
- Garraztasun eta gatz kopuru gutxiko ardo txuriaren ozpinetan ontziratzen den elikagai hau geroz eta izen handiagoa hartzen ari da merkatuan, hainbat plateren osagarri gisa edo aperitibo ugariaren oinarri bezela.

Balio nutritiboa

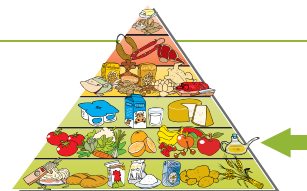
- Piparrak ur kantitate handia dute. Gainerakoa karbohidratoek osatzen dute bereziki eta proteinak ere badituzte nahiz eta askoz ere kantitate txikiagoan izan. Beraz, balio kaloriko txikia duen jakia da piperra.
- C bitaminan ere oso aberatsak dira, laranja bezalako frutak baino askoz ere aberatsagoak, nahiz eta hau beroarekin galdu ohi den.
- Kantitate txikiagoan bada ere, A bitamina eta gatz mineralak ere baditu: esaterako, potasioa, magnesioa, kaltzioa eta fosforoa.

Identifikazioa

- Eusko Labela duten Ibarrako piparrak edukiera ezberdinezko kristalezko ontzietan aurkitzen dira: etxeetarako edo jatetxeetarako.
- Ontzi guztiek zenbakidun kontrol etiketa daramate, Eusko Label bereizgarriarekin.

Gomendaturiko kontsumoa

- Gutxienez barazkien 2 anoa egunean. Ibarrako Piparren kasuan, 150-200 g.ko platerkada batek anoa bat osatzen du.



GUINDILLAS DE IBARRA



■ Características

- Su piel fina, su carne tierna que prácticamente no pica, su color amarillo verdoso y su suave sabor, son las características que hacen inconfundible a la Guindilla de Ibarra con Eusko Label.
- Pertenece a una variedad autóctona y se produce y envasa mayoritariamente en la zona de Ibarra en Gipuzkoa, siguiendo una selección de producto muy rigurosa.
- Envasada en vinagre de vino blanco, de poca acidez y poco contenido en sal, este exquisito manjar va ganando reconocimiento en el mercado, no sólo como acompañamiento de platos sino como base de gran variedad de aperitivos.

■ Valor nutritivo

- Las guindillas contienen gran cantidad de agua. El resto está compuesto por carbohidratos y proteínas aunque en cantidades mucho más pequeñas. Por lo tanto, se trata de un alimento de bajo contenido calórico.
- Son muy ricas en vitamina C, mucho más que las naranjas, aunque ésta se pierda con el calor.
- Aunque en menor cantidad, también contienen vitamina A y sales minerales: potasio, magnesio, calcio y fósforo.

■ Identificación

- Se pueden encontrar en tarros de cristal de diferentes capacidades: para uso doméstico o de restauración.
- Todos los tarros llevan la etiqueta de control numerada con el símbolo de Eusko Label.

■ Consumo recomendado

- Al menos 2 raciones al día de verduras y hortalizas. En el caso de las Guindillas de Ibarra 1 plato de unos 150-200 g. equivale a una ración.



EUSKAL BABARRUNAK



**Euskal
Babarrunak**
Alubias del
País Vasco

Ezaugarriak

- Babarruna tradizio handiko elikagaia da Euskal Herrian, duela bostehun urte baino lehenagotik egiten dena gure baserrietan.
- Eusko Labela duten Euskal Herriko babarrunak kalitate goreneko babarrunak dira, hautatutako babarrun motak dira, dastatzaile profesionalak "oso onak" edo "apartak" bezala sailkatutakoak.
- Baserri ondoko baratze txikietan, artisau eran, ingurugiroarekiko errespetu handienarekin ekoizten dira. Euskal Herriko 3 babarrun mota ezagunenak honako hauek dira: Tolosako babarruna, Arabako babarrun pintoa eta Gernikako indaba.

Balio nutritiboa

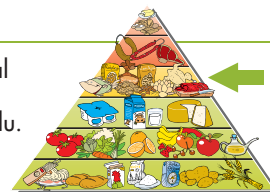
- Babarrunen osagai nagusia karbohidratoak dira.
- Nahiz eta kalitate oso onekoak ez izan (metionina aminoazidoa falta dutelako), proteina kantitate esanguratsua dute.
- Zuntz eta potasioan ere aberatsak dira eta burdina ere baduten nahiz eta animalia jatorriko jakietakoa baino nekezago xurgatzen duen gorputzak.

Identifikazioa

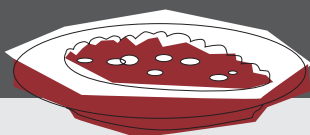
- Pisu ezberdineko zorroetan eskaintzen dira.
- Denek zenbakidun kontrol-etiketa bat daramate Eusko Label bereizgarriarekin.

Gomendaturiko kontsumoa

- Astean lekarien 2 anostatik 4ra. Euskal Babarruen kasuan 80 g. inguruko platerkada batek anoa bat osatzen du.



ALUBIAS DEL PAÍS VASCO



■ Características

- La alubia es un producto de gran tradición en el País Vasco, cultivado en nuestros caseríos desde hace más de quinientos años.
- Las alubias del País Vasco con Eusko Label son alubias de alta calidad, que pertenecen a variedades seleccionadas y que han sido catalogadas por catadores profesionales de "muy buenas" o "excelentes".
- Su producción artesanal, en pequeñas huertas próximas al caserío, se caracteriza por utilizar las técnicas de cultivo más respetuosas con el medio ambiente. Los tres tipos de Alubias más característicos del País Vasco son: Alubia de Tolosa, Alubia Pinta Alavesa y Alubia de Gernika.

■ Valor nutritivo

- Los principales nutrientes de las alubias son los carbohidratos.
- Contienen una significativa cantidad de proteínas, aun no siendo éstas de la mejor calidad porque carecen del aminoácido metionina.
- También son ricas en fibra y potasio y contienen hierro, si bien es más difícil de absorber que el hierro de origen animal.

■ Identificación

- Se presentan en envases de diferente peso.
- Llevan una etiqueta de control numerada, con el símbolo de Eusko Label.

■ Consumo recomendado

- De 2 a 4 raciones de legumbres a la semana. En el caso de las Alubias del País Vasco, cada ración equivale a 1 plato de unos 80 g.



Euskal Herriko kalitatezko jaki eta edariak ELIKADURA OSASUNTU baterako
Alimentos y bebidas de calidad del País Vasco para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE



EUSKAL BASERRI



Berme-marka honi esker Euskal Herriko baserrietan ekoiztutako fruta eta barazkiak ezagutarazten dira.

Ezaugarriak

- Euskal Herriko baserri inguruetan dauden baratze edo ustategi txikietan ekoiztutako produktuak dira.
- Belaunaldiz-belaunaldi landu izan den eran, baserrietarren arreta eta arduraren handienaz hazitako fruta eta barazkiak dira.
- Ekoizleak merkatuarekiko duen hurbiltasunari esker Euskal Baserriko elikagaiak beren heldutasun une egokienean biltzen dira, horien bete-beteko zaporea gordez eta fresko iritsiz saltokira.
- Bi bereizgarri horiek, hurbiltasunak eta dedikazioak, zapora eta kalitate mailarik gorena ematen diete Euskal Baserriko fruta eta barazkiei.

Identifikazioa

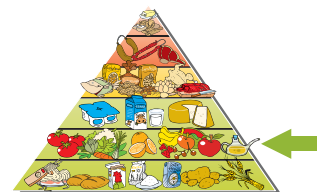
- Ontzi, itxura edo etiketa ezberdinekin merkaturatzen dira, baina guztiek EUSKAL BASERRI marka eta anagrama eraman behar dute modu nahastezinean.

Produktuak

- Urazak, kiwiak, udareak, sagarrak, porruak, intxaurreak, urrak, zerbak etab...

Gomendaturiko kontsumoa

- Gutxienez barazkien 2 anoa eta fruten 3 anoa egunean.



EUSKAL BASERRI



Es una marca de garantía que permite identificar las frutas y verduras del País Vasco.

Características

- Son productos producidos en pequeñas huertas o explotaciones cercanas a los caseríos del País Vasco.
- Son frutas y verduras que han sido labradas, tal y como se ha venido realizando generación tras generación, permitiendo que el baserritarra les dedique una gran atención y cuidado.
- La proximidad del productor al mercado hace posible que los productos Euskal Baserri se recojan en su punto óptimo de maduración preservando sus características de sabor y permite además, que lleguen siempre frescos al punto de venta.
- Estos dos factores, cercanía y dedicación, dan como resultado frutas y verduras de gran sabor y calidad.

Identificación

- Se pueden comercializar en diferentes envases, presentaciones o etiquetados, pero en todos ellos y de forma inequívoca, figura la marca EUSKAL BASERRI y su anagrama.

Productos

- Lechugas, kiwis, peras, manzanas, puerros, nueces, avellanas, acelgas, etc.

Consumo recomendado

- Al menos 2 raciones de verduras y hortalizas y 3 raciones de fruta al día.



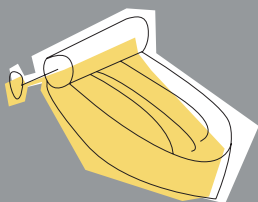
Euskal Herriko kalitatezko jaki eta edariak ELIKADURA OSASUNTU baterako
Alimentos y bebidas de calidad del País Vasco para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE



JAKIAK KONTSERBAN Eta beste hainbat

Hutsean ontziratzea jakiak kontserbatzeko oso modu egokia da. Jakiek zaporea eta testura bere horretan gordetzen dituzte eta jatorduak prestatzeko garaian, ontziratzeke modu hau oso eroso suertatzen da jakiak erdi prestatuak egoten direlako.

Horrelako produktuei kontserbak produktuak deritze eta guztiek jatorriari eta ekoizlearen identifikazio eta kontrolari buruzko informazio zehatza ematen duten etiketak edo zigiluak izan behar dituzte ontzi edo/eta bildukinetan.



ALIMENTOS EN CONSERVA y otros productos típicos

El envasado al vacío es un procedimiento de conservación muy adecuado. Los alimentos conservan todo su sabor y testura y a la hora de preparar el producto, resulta muy cómodo ya que el alimento suele estar casi preparado.

A este tipo de productos se les denomina productos en conserva y todos ellos deben llevar etiquetas o sellos con información precisa sobre el origen y la identificación y control del productor en sus envases.

■ Arrainaz eginiko jakiak

Derivados de la pesca ■

Euskal Herriko kantauriko Hegaluzea

Bonito del Cantábrico del País Vasco

Marka honetan lanean ari dira, kalitate goreneko kontserba bat bermatu ahal izateko.

Se está trabajando en esta marca para garantizar una conserva de alta calidad.

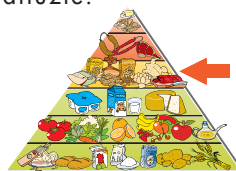
Amuarekin egindako arrantzaz eskuratzen dira eta horrela osorik mantentzeaz gain, espeziearen gehiegizko arrantza saihesten da.

Se pescan con anzuelo, lo que garantiza su perfecto estado además de evitar la sobreexplotación de la especie con otras técnicas.

Kantauri itsasoan arrantzatzen diren tunido bakarrak Hegaluzea (Thunus alalunga) eta hegalaburra (Thunus Thynus) dira. Hegaluzea estimatuagoa da haragia zuriagoa eta samurragoa duelako. Kontserbagile onenek olibazko oliotan ontziratzen dituzte.

Los únicos túnidos que se capturan en el Cantábrico son el Bonito del Norte (Thunus alalunga) y el Atún Rojo (Thunus Thynus). El Bonito del Norte es el más apreciado por ser el de carne más blanca y jugosa. Las mejores conservas únicamente lo embotan en aceite de oliva.

Hauetz gain, gure kontserbagileek beste produktu batzuk ere lantzen dituzte, hala nola, antxoa, berdela...



Además, nuestras conservas trabajan otro tipo de productos como la anchoa, el verdel...

■ Haragiaz eginiko jakiak

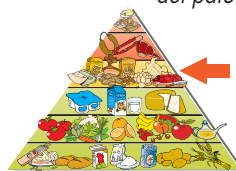
Productos derivados de la carne ■

Bereziki txerriaren eta ahatearen haragiarekin egindako jakiak sartu ohi dira kontserban.

Especialmente se envasan en conserva los productos derivados del cerdo y del pato.

Kalitate ona da jaki guzti hauen ezaugarri nagusia.

La buena calidad es la principal característica de estos productos.



Gozogintza

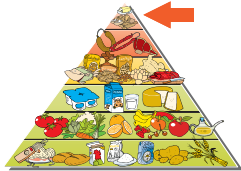
Repostería

Gozogintza tradizio handiko jarduera da eta herri asko ezagutzen dira bertan lantzen diren tarta eta pastelengatik.

Horrek modu tradizionalen landutako gozogintza egituratu du eta ostalaritza nahiz saltokietara bideratutako opil gozoak ugariak dira Euskal Herri osoan.

Goza de gran tradición, son muchas las localidades conocidas por sus dulces típicos.

Esto, ha desarrollado una industria repostera que elabora una pastelería totalmente artesanal dirigida a la hostelería y a los establecimientos del País Vasco.



Esnekiak

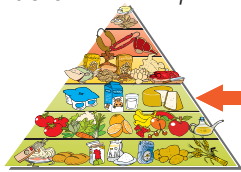
Lácteos

Lehen sektoreko produktuen artean, esnea eta esnekiak dira egitura industrial garatuena duten produktuak.

inguruko industrian, Iparlat enpresa da Euskal Autonomia Erkidegoko eta Nafarroako esne industriaren oinarria.

Cuenta con una estructura industrial de transformación que da soporte a la producción primaria láctea.

El grupo industrial vasco Iparlat, constituye el soporte básico del conjunto del entramado lácteo del País Vasco y Navarra.



Sagardoa

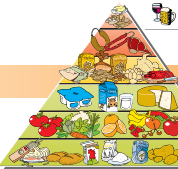
Sidra

Antzinatik errotutako edaria da Euskal Herrian, eta beraz, ia herri eta hiri gehienetan dauzkagu erretegi-sagardotegiak.

Alkohol graduazio txikia duen edari freskoa da, sagarraren mostoaren hartziduratik sortua eta zertxobait gasduna. Sagar barietate ezberdinak erabiltzen dira.

La sidra esta arraigada desde tiempo inmemorial. Son muchas las ciudades que cuentan con restaurantes-sidrerías.

Es una bebida fresca de baja graduación alcohólica, elaborada de la fermentación de mosto de manzanas ligeramente carbónica. Para obtener una sidra óptima se suelen utilizar diferentes variedades de manzana.



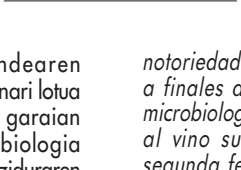
Cava

Cava

Cavaren jatorria, kataluniar mahastizaintzak XIX. Mendearen erdi aldean izan zuen garrantzia eta Champagne-k XVIII. Mendearen bukaeran izandako nabaritasunari lotua dago. Louis Pasteur-ek bere garaian ardoari aplikatutako mikrobiologia azterketek botilaren bigarren hartziduraren kontrola suposatu zuten eta kortxoaren aurkikuntzak ardoak sortutako burbuilen galera ekidin zuten. Cavaren produkzio esparrua 7 erkidegotan banatutako 160 udalerrik osatzen dute eta horien artean daude Laguardia, Moreda de Alava eta Oion.

El origen del Cava viene asociado al esplendor de la viticultura catalana de mediados del s.XIX y a la notoriedad alcanzada por Champagne a finales del s. XVIII. Los estudios de microbiología de Louis Pasteur aplicados al vino supusieron el control de la segunda fermentación en botella, y el descubrimiento del corcho permitió evitar la pérdida de las burbujas producidas en el vino.

La zona de producción del Cava la integran 160 municipios ubicados en 7 Comunidades, entre ellas se encuentran, Laguardia, Moreda de Álava y Oyón.



HELBIDE INTERESGARRIAK ■ DIRECCIONES DE INTERÉS

- Eusko Jaurlaritza - Nekazaritza, arrantza eta elikadura saila

Gobierno Vasco - Departamento de agricultura, pesca y alimentación

☎ 945 01 96 54 - agripes@ej-gv.es
www.nasdap.ejgv.euskadi.net

- Fundación Kalitate Fundazioa

☎ 94 603 03 30 - euskolabel@euskolabel.net
www.euskolabel.net

- Idiazabal Gaztaren Jatorrizko Izendapenaren Kontseilu Erregulatzailea

Consejo Regulador de la Denominación de Origen del Queso Idiazabal

☎ 945 28 99 71 - contacto@quesoidiazabal.com
www.quesoidiazabal.com

- Consejo Regulador de la Denominación de Origen Calificada Rioja

☎ 941 500 400 - info@riojawine.com - www.riojawine.com

- Arabako Txakolinaren Jatorrizko Izendapenaren Kontseilu Erregulatzailea

Consejo Regulador Denominación de Origen del Txakoli de Álava

☎ 656 78 93 72 - merino@txakolidealava.com
www.txakolidealava.com

- Bizkaiko Txakolinaren Jatorrizko Izendapenaren Kontseilu Erregulatzailea

Consejo Regulador Denominación de Origen del Txakoli de Bizkaia

☎ 944 55 50 63 - prvegetal@lorra-cg.net
www.bizkaikotxakolina.org

- Getariako Txakolinaren Jatorrizko Izendapenaren Kontseilu Erregulatzailea

Consejo Regulador Denominación de Origen del Txakoli de Getaria

☎ 943 14 03 83 - info@getariakotxakolina.com
www.getariakotxakolina.com

- Consejo Regulador del Cava

☎ 93 8903104 - consejo@crcava.com - www.crcava.es

- Nekazaritza eta Elikadura ekologikoaren Euskal Kontseilua

Consejo Vasco de Agricultura y Alimentación Ecológica

Zelaieta Zentroa z/g - 48340 Amorebieta-Etxano
☎ 605 702 825

- D'elikatuz, Elikadura eta Gastronomía Gunea

D'elikatuz, Centro de la Alimentación y la Gastronomía

☎ 943 88 22 90 - delikatuz@ordizia.org
www.delikatuz.com



www.delikatuz.com

Proiektuaren sortzailea
Un proyecto de:

GOIERRIKO INTERPRETAZIO ZENTROA
ELIKADURA ETA GASTRONOMIA GUNEA
delikatuz
CENTRO DE LA ALIMENTACIÓN Y LA GASTRONOMÍA
CENTRO DE INTERPRETACIÓN DEL GOIERRI
ORDIZIA

Babeslea
Patrocinador:

EUSKO JAURLARITZA

NEKAZARITZA, ARRANTZA
ETA ELIKADURA SAIALA



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA,
PESCA Y ALIMENTACIÓN