

Bertakoa jan, osasuntsu bizi

Productos del
país para una
vida **saludable**



Sarrera / Introducción	3
Elikadura Osasuntsua / Alimentación Saludable	4-5
Bertakoa eta Kalitatezkoa / Autóctono y de Calidad	6-7
Nekazaritzako Elikagai Ekologikoak / Alimentos de Agricultura Ecológica	8-11
Idiazabal Gazta / Queso Idiazabal	12-13
Arabako Errioxako Ardoa / Vino de Rioja Alavesa	14-15
Getariako Txakolina / Txakoli de Getaria	16-17
Bizkaiko Txakolina / Txakoli de Bizkaia	18-19
Arabako Txakolina / Txakoli de Álava	20-21
Euskal Okela / Carne de Vacuno del País Vasco	22-23
Euskal Baserriko Oilaskoa / Pollo de Caserío Vasco	24-25
Euskal Esne Bildotsa / Cordero Lechal del País Vasco	26-27
Garaian garaikoa / Calendario de temporada	28-29
Hegaluzea eta Hegalaburra / Bonito del Norte y Atún rojo	30-31
Eukal Baserriko Arrautza / Huevo de Caserío Vasco	32-33
Euskal Esnea / Leche del País Vasco	34-35
Eztia / Miel	36-37
Arabako Patata / Patata de Álava	38-39
Gernikako Piperra / Pimiento de Gernika	40-41
Euskal Tomatea / Tomate del País Vasco	42-43
Ibarrako Piparrak / Guindillas de Ibarra	44-45
Euskal Babarrunak / Alubias del País Vasco	46-47
Euskal Letxuga / Lechuga del País Vasco	48-49
Euskal Sagardoa / Sidra natural del País Vasco	50-51
Euskal Baserri / Euskal Baserri	52-53
Jakiak Kontserban / Productos en Conserva	54-55

EGILEA / AUTOR: D'ELIKATUZ Elikadura eta Gastronomia Gunea / Centro de la Alimentación y la Gastronomía
DISEINUA, MAKETAZIOA eta FOTOMUNTAIAK / DISEÑO, MAQUETACIÓN y FOTOMONTAJES: Eukene Lekuona
ARGAZKIAK / FOTOGRAFÍAS: ENEEK, Idiazabal, Rioja Denominación de Origen Calificada, Getariako Txakolina,
Bizkaiko Txakolina, Arabako Txakolina, Hazi eta D'elikatuz.
IMPRIMATZEA / IMPRESIÓN: Gráficas Ulzama

Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable



Sarrera

Osasuna da gizarte honetako kezka nagusietako bat. Gauza jakina da elikadura egoki bat izatea lagungarri dela osasungarri mantentzeko, modu horretan, gure bizi-kalitatea hobetuz eta gaixotasun ugari prebenituz.

Euskal Herriko lurrak zein itsasoak baliabide bikainak eskaini izan dituzte belaunaldiz belaunaldi elikadura ona mantentzeko lantegi horretan. Eta halaxe da egun ere. Gure itsasoak, gure baserriek eta gure landa-eremuak oraindik kalitate goreneko elikagai eta edariak ekoizten eta eraldatzen dituzte.

Baina bertako elikagaien ekoizpenak, elikadura egoki baterako oinarria izatetik haratago, hainbat faktoretan ere badu bere eragina, pertsonen osasuna hobetzea eta, aldi berean, gure lurraldearen osasuna hobetzea dakartenak:

- Osasun pertsonal eta soziala, ongizate psikologiko modura ulertuta, gaixotasunik eza salbuetsi gabe.
- Ingurumen-osasun orokorra, biodibertsitatearen mantenerako ardatza dena, errespetuan oinarritutako nekazaritza-jardueren erabilerak, ekoizpen-prozesuko eraginkortasun handiagoak nahiz ekoizle eta kontsumitzailearen arteko distantzia gero eta urriagoak babestua.
- Lehen sektorea azalera gehien kudeatzen duen jardueretako bat izaki eta, horrenbestez, lurraldea, gizarte-kohesioa, eta gure paisaiaren egitura bere horretan mantentzeko zereginen eragin gehien duena izaki, ingurune fisiko eta naturalarekin harremanetan izateak ematen duen egonkortasun eta ongizatea.
- Produktu fresko eta sasoikoan oinarritutako gastronomia baten garapena, zalantzarik gabe, sukalde-jardun batzuekin lotuta. Jardun horrek, era berean, kideetasun eta identitate sentimendua azaleratzen du, gure sustraietara itzuliz.

Horrenbestez, eskuragarri ditugun tokiko eta kalitatezko elikagaiak kontsumituz, gure kultura, ingurumena eta landa-eremua mantendu eta hobetzearen, gure gizarte iraunkorragoagotaren nahiz gure ekonomia sustatzearen alde egiten dugu.

In Agro Salute izeneko lurralde-kooperaziorako programaren bidez zera lortu nahi da, sektorea bizirik mantentzeak duen garrantziaren inguruko informazioa eta sentsibilizazioa hedatzea euskal gizartearen muinean. Elikagaien ekoizpen egokia ahalbidetzea, kalitate gorena bermatzea eta elikagai horiek gure eguneroko elikaduran txertatzea dira gure erronka nagusietako batzuk.

Argitalpen honen bidez Euskal Herriko kalitate goreneko produktuak zure eskura jarri nahi ditugu, produktu horiek identifikatzeko zereginen laguntza eskainiz eta zure eguneroko elikadura hobe eta osasungarriagoa izan dadin haiek nola txertatu iradokiz.

Introducción

La salud es una de las principales preocupaciones de nuestra sociedad. Sabemos que una adecuada alimentación contribuye a mantenernos saludables, mejorando nuestra calidad de vida y la prevención de múltiples enfermedades.

De generación en generación la tierra y el mar del País Vasco nos han ofrecido magníficos recursos con los que 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.

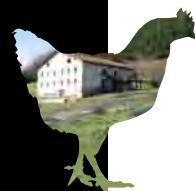
Pero la producción de alimentos del país más allá de ser la base de una alimentación saludable contribuye a una infinidad de factores que mejoran a su vez la salud de las personas y del conjunto de nuestro territorio:

- La salud personal y social, entendida como ausencia de enfermedad pero también como bienestar psicológico.
- La salud medioambiental global, eje de la conservación de la biodiversidad, protegida por el uso de prácticas agrícolas respetuosas, por la mayor eficiencia energética en las producciones, por el acortamiento de la distancia entre el productor y el consumidor.
- La estabilidad y bienestar que proporciona el contacto con el entorno físico-natural al ser el sector primario una de las actividades que más superficie gestiona y, en consecuencia, la que más influye en el mantenimiento del territorio, la cohesión social y la configuración de nuestro paisaje.
- Es el desarrollo de una gastronomía de producto fresco y de temporada, unida indisolublemente a unas prácticas culinarias que nos aportan asimismo, ese sentimiento de pertenencia e identidad, de vuelta a nuestras raíces.

Por lo tanto, con el consumo de alimentos autóctonos y de calidad que tenemos a nuestro alcance, contribuimos a mantener y mejorar nuestra cultura, nuestro medio ambiente y medio rural, a hacer más sostenible nuestra sociedad e impulsar nuestra economía.

El programa de cooperación territorial In Agro Salute quiere dar respuesta a esta necesidad de informar y sensibilizar a la sociedad vasca sobre la importancia de mantener un sector vivo. Posibilitar la adecuada producción de alimentos, garantizar la máxima calidad y hacer que formen parte de nuestra alimentación cotidiana son algunos de nuestros principales retos.

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



Elikadura osasuntsua

Elikadura osasuntsua 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.

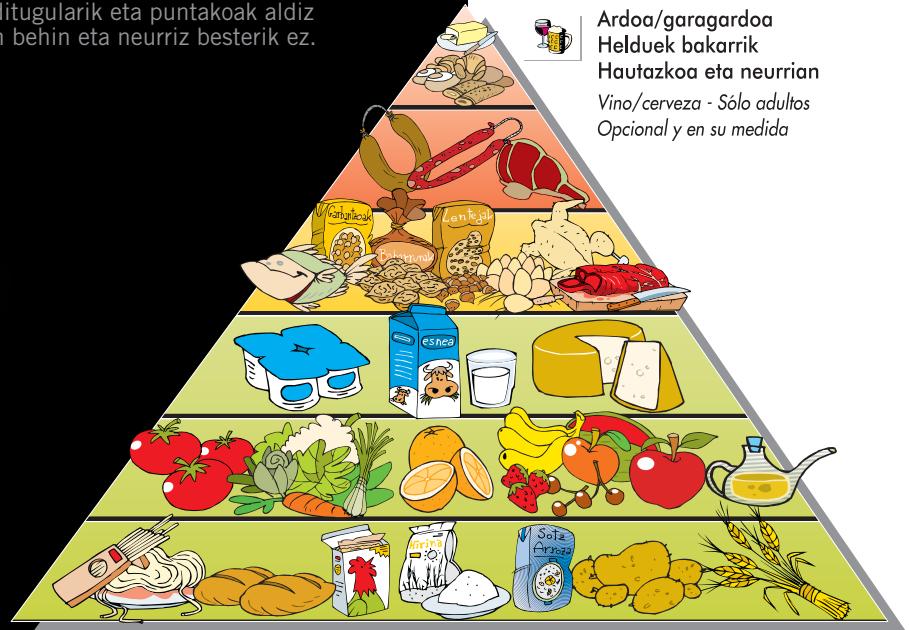
Elikagai hauek jakietan proportzio ezberdinetan aurkitzen ditugu, horrexegatik, jakin behar dugu jaki talde bakoitzetik zenbat eta zein neurritan jan behar dugun gure gorputzaren elikagai beharrak egoki asetzeko eta osasuntsu elikatzeke. Elikadura piramidea tresna pedagogiko bikaina dugu lan horretan.

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 encontrarnos 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

**Bertakoa jan,
osasuntsu bizi**

*Productos del país
para una vida saludable*



Alimentación saludable

Jaki taldeak <i>Grupos de alimentos</i>	Gomendaturiko maiztasuna <i>Frecuencia recomendada</i>	Anoa pisua (gordinik eta garbi) <i>Peso de cada ración (en crudo y neto)</i>	Etxeko neurriak <i>Medidas caseras</i>
 Ogia, laboreak, labore osoak, arroz, pasta, patatak <i>Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas</i>	4-6 anoa/egun <i>(posible bada labore osoak)</i> <i>4-6 raciones/día</i> <i>(aumentar formas integrales)</i>	40-60 g ogi 60-80 pasta, arroz 150-200 g patata <i>40-60 g pan</i> <i>60-80 de pasta, arroz</i> <i>150-200 g patatas</i>	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> <i>1 plato normal</i> <i>1 patata grande o dos pequeñas</i>
 Esne eta esnekiak <i>Leche y derivados</i>	2-4 anoa/egun <i>2-4 raciones/día</i>	200-250 ml esne 200-250 g jogurt, 40-60 g gazta ondu 80-125 g gazta fresko <i>200-250 ml leche</i> <i>200-250 g yogur, 40-60 g queso curado</i> <i>80-125 g queso fresco</i>	Esne basokada bat 2 jogurt, 2-3 gazta-xerrada Gaztatxo zati bat <i>1 vaso/taza de leche</i> <i>2 unidades de yogur, 2-3 lonchas de queso</i> <i>1 porción individual</i>
 Barazkiak <i>Verduras y hortalizas</i>	2 anoa/egun gutxienez <i>Al menos 2 raciones/día</i>	150-200 g	Ensalada nahasi platerkada bat Barazki egosi platerkada bat Tomate handi bat, 2 azenario <i>1 plato de ensalada variada</i> <i>1 plato de verdura cocida</i> <i>1 tomate grande, 2 zanahorias</i>
 Fruta <i>Frutas</i>	3 anoa/egun gutxienez <i>Al menos 3 raciones/día</i>	120-200 g	Fruta pieza normal bat Gerezi, marrubi... kikarakada bat 2 meloi xerra <i>1 pieza mediana</i> <i>1 taza de cerezas, fresas, ..</i> <i>2 rodajas de melón</i>
 Oliba olioa <i>Aceite de oliva</i>	3-5 anoa/egun <i>3-5 raciones/día</i>	10 ml	Zopa koilarakada bat <i>1 cucharada sopera</i>
 Lekariak <i>Legumbres</i>	2-4 anoa/aste <i>2-4 raciones/semana</i>	60-80 g	Platerkada normal bat <i>1 plato normal individual</i>
 Fruitu lehorrak <i>Frutos secos</i>	3-7 anoa/aste <i>3-7 raciones/semana</i>	20-30 g	Eskukada bat <i>1 puñado o ración individual</i>
 Arrainak <i>Pescados</i>	3-4 anoa/aste <i>3-4 raciones/semana</i>	125-150 g	Xerra bat <i>1 filete individual</i>
 Haragi gihartsu eta hegaztiak <i>Carnes magras, aves</i>	3-4 anoa/aste. Txandakatuta <i>3-4 raciones/semana. Alternar su consumo</i>	100-125 g	Xerra txiki bat Oilasko laurdena, untxi laurdena <i>1 filete pequeño</i> <i>1 cuarto de pollo, 1 cuarto de conejo</i>
 Arrautzak <i>Huevos</i>	3-4 anoa/aste <i>3-4 raciones/semana</i>	Erdi taminakoak (53-63 g)	1-2 arrautza <i>1-2 huevos</i>
 Hestebete eta haragi koipetsuak / <i>Embutidos y carnes grasas</i>		Noizbehinka eta neurrian / <i>Ocasional y moderado</i>	
 Gozo, litxarrerria eta freskagarriak / <i>Dulces, chucherías, refrescos</i>		Noizbehinka eta neurrian / <i>Ocasional y moderado</i>	
 Margarina, gurina, opilak / <i>Margarina, mantequilla, bollería</i>		Noizbehinka eta neurrian / <i>Ocasional y moderado</i>	
 Edandako ura <i>Agua de bebida</i>	6-8 anoa/egun (1,5 l) <i>6-8 raciones/día (1,5 l)</i>	200 ml	Basokada bat, botilatxo bat <i>1 vaso o botellita</i>
 Ardoa / Garagardoa <i>Vino / Cerveza</i>	Aukeran, neurrian eta helduentzat soilik <i>Consumo opcional y moderado solo adultos</i>	Ardoa: 100-200 ml, Garagardoa: 300-500 ml <i>Vino: 100-200 ml, Cerveza: 300-500 ml</i>	1-2 kopa 1-2 kaina <i>1-2 copas, 1-2 cañas</i>
 Jarduera fisikoa <i>Actividad física</i>	Egunero <i>Diaria</i>	Gutxienez 30 minutuko jarduera fisiko arina (oinez ibili, eskailerak igo, paseatu, bizitza aktiboa izan...) / <i>Al menos 30 minutos de actividad moderada (desplazarse andando, subir escaleras, pasear, llevar una vida activa...)</i>	

Bertako eta kalitatezkoa

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

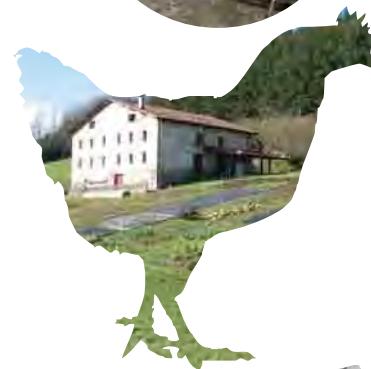
Mendeetako lanaren fruitua eta jakintza biltzen dituzten produktuak ditugu gure artean, gure lur eta itsasoak antzinatik eman dituztenak edota gure lurraldera bikain egokitu direnak.

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 gozatzear gain, gure herriaren ondare bihurtu zaizkigu. Produktu hauek ekoizten eta kontsumitzen jarraitzea ondare hau gorde eta jarraipen ematea da.



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable



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 excelentes, 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/as agricultores/as, ganaderos/as y pescadores/as, 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 (I)

Zer da nekazaritza ekologikoa?

Nekazaritza ekologiko, biologiko edo organikoa, lurraren emankortasuna eta, ekosistemen eta gizakien osasuna mantendu eta indartzen duen elikagaiak ekoizteko eredia da. Prozesu ekologikoetan, biodibertsitatean eta lekuan lekuko zikloetan oinarritzen da, kutsadura eragingo luketen kanpo baliabideak baztertuz. Horregatik, nekazaritza ekologikoaren teknikak muzin egiten die ongari kimiko, pestizida, genetikoki eraldaturiko organismo eta orokorrean, naturalak ez diren bestelako gai sintetikoak.

Nekazaritza ekologikoak, betiko ohiturak, berrikuntza eta zientzia uztartzen ditu. Guztiok partekatzen dugun ingurumena zaintzen du; bidezko harremanak bultzatzen ditu; bizi kalitatea zentzurik zabalenean hobetzeko lan egiten du.

Elikagai ekologikoen ezaugarriak

- Osasuntsuak eta elikagarriak dira. Elikagaiak ingurumen osasuntsu batetan ekoizten direlako, landaketarentzat, abereentzat zein bertan bizi diren baserritarrentzat..
- Lurraren artisauek ekoizten dituzte, beraien eskulan trebeaz eta lurraren emankortasunaz baliatuz eta inguruneko bizidunekin bat eginda..
- Nekazaritza ekologikoak, aldaketa klimatikoa leuntzen laguntzen du, nekazal sistemen efizientzia energetikoa hobetuz, biodibertsitatea indartuz eta kutsagai pilaketa murriztuz.
- Eraldaturiko produktuetan, osagaien %95ak, jatorri ekologikoa dauka, non aditiboen erabilera oso murrizta den.
- Ekoizpen eredu zehatza da, duela 30 urte baino gehiago normalizatua. European Batasunaren kasuan, araudi bakarra dago partaide diren estatu guztientzat.
- Ekoizpen, elaborazio zein merkaturatze lanetan parte hartzen duten pertsona eta enpresa guztiek, beraien lana aparteko zertifikazio entitate batek kontrolatzea onartzen dute.



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable



Alimentos de agricultura ecológica (I)

¿Qué es la agricultura ecológica?

La agricultura ecológica, biológica u orgánica es un sistema de producción de alimentos, que mantiene y mejora la salud y la fertilidad natural de la tierra, los ecosistemas y las personas. Se basa fundamentalmente en los procesos ecológicos, la biodiversidad y los ciclos adaptados a las condiciones locales, sin utilizar medios externos con efectos contaminantes. Para ello las técnicas de producción agraria ecológica prescinden del uso de fertilizantes químicos, pesticidas, organismos genéticamente modificados o transgénicos, y en general de todo tipo de productos de síntesis, no naturales.

La agricultura ecológica, combina tradición, innovación y ciencia para favorecer el medio ambiente que compartimos y promueve relaciones justas y una buena calidad de vida para todos los que participan en ella.

Características de los alimentos ecológicos

Son saludables y nutritivos, pues se obtienen de la Agricultura Ecológica en ambientes sanos para el cultivo, el medio ambiente, los animales y el propio agricultor.

Los producen artesanos de la tierra, a partir de su buena mano y con la ayuda de una tierra fértil y los organismos que viven en ella.

La agricultura ecológica mitiga el cambio climático, mejora la eficiencia energética de los sistemas agrarios, favorece la biodiversidad y reduce la acumulación de contaminantes en el medio.

En los productos elaborados, el 95% de los ingredientes tienen que ser de origen ecológico y el uso de aditivos se reduce al mínimo.

Es un método de producción de alimentos normalizado con más de 30 años de historia y que cuenta con una reglamentación única para toda la Unión Europea.

Todas las personas y empresas que intervienen en el proceso de producción, elaboración y comercialización de alimentos ecológicos, facilitan el seguimiento periódico de su labor a entidades de certificación independientes y reconocidas.



Ekolapiko proiektua. Zer da?

Ekolapiko ikastetxeetako jantokietan elikadura ekologiko eta bertakoa txertatzeko proiektua da. Gure haurren osasuna bermatu nahi dugu nekazaritza ekologikoaren bidez, eta, aldi berean, nekazaritzak duen garrantzia nabarmendu nahi dugu.

Ekolapiko proiektua, Biolur elkartearen, Behemendi elkartearen, Cristina Enea Fundazioaren eta Donostiako Udalaren artean abiatutako ekimena izan da. Denboran aurrera, eragile ezberdinak gehitu dira proiektura indar berria emateko, Kutxa Ekogunea, Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseilua (ENEK), Manttangorri eta beste landa garapen elkarteak kasu...

Zeintzuk dira gure lapikoaren osagaiak?

- Garaian garaiko elikagaiak
- Menu orekatua eta osasuntsuak
- Bertako nekazaritza ekologikoa
- Sentsibilizazio ekintzak



Proyecto Ekolapiko. ¿Qué es?

Ekolapiko es un proyecto para introducir la alimentación ecológica y saludable en los comedores de los centros de enseñanza. Con la agricultura ecológica queremos garantizar la salud de nuestros niños y, al mismo tiempo, subrayar la importancia de la agricultura en sí.

El proyecto Ekolapiko fue una iniciativa puesta en marcha por la Asociación Biolur, la Fundación Cristina Enea, el Ayuntamiento de San Sebastián y la asociación de desarrollo rural Behemendi. En el transcurso del tiempo, se han sumado al proyecto nuevos agentes para reforzar el proyecto, como es el caso de Kutxa Ekogunea, el Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi (ENEK), Manttangorri y otras asociaciones de desarrollo rural...

¿Cuáles son nuestros ingredientes?

- Alimentos de temporada
- Menús equilibrados y saludables
- Agricultura ecológica local
- Actividades de sensibilización



Nekazaritzako elikagai ekologikoak (II)

Etiketa ekologikoa

Soilik nekazaritza eredu ekologikotik lortutako elikagaiak merkaturatu daitezke Ekologiko, Eko, Biologiko, Bio eta Organiko aipamenekin.

Nekazaritza Ekologikoaren ezaugarriak Europa guztirako indarrean den 834/2007 (EB) Araudian finkatuta daude, bai ekoizpenari zein etiketatuari dagokionez. Produktu ekologikoez araudi hori betetzen dutela bermatzen duen kontrol agintea Euskadin ENEEK da, Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseilua.



ES-ECO-026-VAS
EB Nekazaritza
Agricultura UE

Elikagai hauen etiketan, Europar Batasuneko ekologiko logoa - "eurohostoa"- agertu behar da eta honekin batera produktuaren benetakotasuna ziurtatu duen entitatearen izena eta kodea. Euskadin ziurtatutako elikagaiek ENEEK erakundearen kodea daramate, ES-ECO-026-VAS. Logoaren presentziak produktu ontziratuetan, zein ekoizlearen inskripzioak eragile ekologikoen erregistroan, bermatzen dute produktua era ekologikoan landu (landaketak) edo hazi (animaliak) edota eraldatu (transformatuak) dela.



ENEK

**Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura
Ekologikoaren Kontseilua**
Consejo de Agricultura y Alimentación
Ecológica de Euskadi

Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseilua

2007. urtean, euskal sektore ekologikoak bultzatuta, Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseilua (ENEK) sortu zen, Eusko Jaurlaritzaren babesarekin.

Kontseilua, Euskadi mailan nekazaritza produktu ekologikoak, ekoizten, eraldatzen edota salerosten dituzten pertsona eta enpresa guztiak osatzen dute. Ordezkariek lau urterik behin bozketa bitartez hautatzen dira. Kontseiluaren gidaritza, hautetsi hauen gehi Euskadiko kontsumitzaile elkarte ordezkarien esku dago.

Kontseiluaren eginkizun nagusienak honakoak dira; batetik, nekazaritza eredu ekologikoaren ezagutza baserriar artean zabaltzea, eta bertatik lortutako elikagai ekologikoen ezaugarriak kontsumitzaileen artean zabaltzea, kontsumoa sustatuz. Eta bestetik ekologiko, biologiko edota organiko bezala merkaturatutako elikagaiak benetazkoak direla bermatzea. Honetarako Europa mailan ezarrita dauden gutxieneko baldintzak betetzen direla ziurtatzen da, inspektio eta produktu analisien bitartez.



**Bertakoa jan,
osasuntsu bizi**

Productos del país
para una vida saludable



Alimentos de agricultura ecológica (II)

Etiquetado ecológico

Sólamente los productos agrarios obtenidos de la agricultura ecológica, pueden comercializarse como alimentos Ecológicos, Eco, Biológicos, Bio u Orgánicos.

La agricultura ecológica está regulada en toda Europa por el Reglamento (CE) nº 834/2007, sobre producción y etiquetado de los productos ecológicos y es el Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi (ENEK), la autoridad de control que certifica la autenticidad del producto conforme a dicha reglamentación en Euskadi.

En la etiqueta de estos alimentos ha de aparecer el logo ecológico de la UE, la "eurohoja", con el nombre y el código de la entidad que certifica la autenticidad del producto. Los alimentos certificados en Euskadi llevan el código: ESECO-026-VAS de ENEK. La presencia del logo ecológico, en los productos envasados y la inscripción del productor en el correspondiente registro de operadores ecológicos, son la garantía de que el producto ha sido obtenido aplicando técnicas de cultivo, de cría de animales o de elaboración ecológicas.

Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi

ENEK es el acrónimo en Euskera del Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi. El Consejo esta formado por las personas y empresas que producen, elaboran y comercializan productos ecológicos en Euskadi. Las funciones principales son la promoción de los productos ecológicos y el control y la certificación de los productos para garantizar su autenticidad. Para más información, consulte la web: www.eneek.org



**"osasuntsu eta nutritiboak dira,
gainera azterna ekologiko urriagoa
ahalbidezten dute"**

"son saludables y nutritivos, favoreciendo además una menor huella ecológica"



**...eta hurrek egin
dezaten...**

...y para que cocinen los niños/as...

Iker Martinez
(Restaurante Kuko Jatetxea - Ormaiztegi)

Txanpinoi, piper berde, arrautza eta tomate pizza ekologikoa

Osagaiak 4 pertsonentzako

-Pizza-orea -Piper berdeak, 2 -Dozena erdi txanpinoi
-Arrautzak, 4 -Tomate-saltsa -Behi-gazta -Perrexila -Oliba-
olio birjina -Gatza

Barazkiak garbitu eta txanpinoiak xafletan moztu. Segidan zartagin batean oliba-olioarekin bi minutuz erregosi azkar bat eman, horrela txanpinoiek duten ura galduko dute. Gorde. Pizza-orea hartu, labeko erretilu batean ipini eta bertan tomate-saltsa koilarakada pare bat ongi zabaldu. Ondoren orean zehar erregosi ditugun txanpinoiak zabaldu. Piper berdea ahalik eta xafla finenetan moztu eta hau ere zabaldu. Behi-gazta xehatuarekin pizza-orea ongi estali. Aurrez beroturiko labean sartu 180 gradutan. 6 minutu pasa ondoren labeko erretilua atera eta pizzaren gainean lau arrautza ireki. Oliba-olio zorrotadaxko bat bota arrautza bakoitzaren gainean eta gazta pixka bat gehiago xehatu eta berriro labean sartu beste 5 bat minutuz. Arrautza eta beste osagai guztiak ongi egin daitezten. Jatea besterik ez da falta!!



Pizza ecológica de champiñones, pimientos verdes, huevos y tomate

Ingredientes para 4 personas:

-Masa de pizza -2 pimientos verdes-Media docena de champiñones -4 huevos -Salsa de tomate -Queso de vaca -Perejil -Aceite de Oliva virgen -Sal

Lavamos las verduras y cortamos los champiñones en láminas. Seguidamente los freímos durante dos minutos en una sartén con aceite de oliva, para que los champiñones pierdan el agua que contienen. Reservamos.

Cogemos la masa de pizza, la ponemos en la bandeja del horno y extendemos dos cucharadas de salsa de tomate por la masa. Después, colocamos los champiñones fritos en la masa. Cortamos los pimientos verdes en láminas (lo más finas posible) e, igualmente, las añadimos a la masa. Llenamos la masa de la pizza con el queso de vaca picado. Introducimos la masa en el horno precalentado anteriormente a 180 grados. Pasados 6 minutos sacamos la bandeja y abrimos cuatro huevos encima de la pizza. Echamos un chorro de aceite de oliva sobre cada huevo y picamos un poco más de queso para meterlo otra vez al horno durante otros 5 minutos. Para que los huevos y los demás ingredientes se hagan bien. ¡Solo nos queda degustarlo!

Idiazabal gazta

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 zapore 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 nutritiboa

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 mineraletan 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 bat darama gazta bakoitzak azpialdeko azalean.

Gomendaturiko kontsumoa

Egunean esne eta esnekien 2 anoatik 4 ra. Idiazabal gaztaren kasuan 40-60 g. anoa bat osatzen dute.



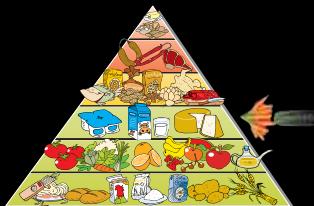
Idiazabal gazta oso antzinatik ekoizten da Euskal Herrian.

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



Bertakoa jan, osasuntsu bizi

Productos del país para una vida saludable



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 40-60 grs.



"Elikagai honen esentzian elementu garrantzitsuak gordetzen dira: artzaintza jarduera antzinakoa, paisaja-eredua, ekosistemen mantenua eta artzau-kalitatea"

"Este alimento guarda en su esencia importantes elementos: una actividad ancestral como es el pastoreo, el modelado del paisaje, la conservación de los ecosistemas y una calidad artesanal"

Errezeta Receta

Xabier Martinez
(Restaurante Martinez Jatetxea - Ordizia)

Arkume-karra Idiazabal gaztarekin urdaiztatua eta labean lakatua eztiz, sesamoz eta haren zukuaz ezkairen lurrinetan

Osagaiak:

-Arkume-karra bat (saiheskia) -Idiazabal gazta gaztea tiratan
-2 patata -Gatza -Piperbeltza -Ezkaia -Brandy
-Gurina -Esne-gaina -Baratzuri txiki freskoak, eskukada bat

Prestaketa:

Karra garbitu, hezurren punta utziz. Pieza bi aldetatik urdaiztatu Idiazabalgo gaztarekin, gatza eta piperraz ondu eta labean berotu 220 gradutara.

Erretzen doan heinean, lakatu aldeaz aurretik bol batean nahastu ditugun eztia, sesamoa eta ezkairekin. Horretarako, brotxa bat erabil dezakegu.

Ongi gorritua dagoenean, atera eta anoak banatu (bakoitzarentzat lau saiheski).

Berezko zukuarekin zerbitzatu patata-pure arin batekin eta baratzuri txiki frijituekin.



Carré de cordero mechado con queso Idiazabal y lacado al horno con miel, sésamo y su jugo al aroma de tomillo

Ingredientes:

-1 carré de cordero (costillar). -Tiras de queso joven Idiazabal. -2 patatas. -Sal. -Pimienta. -Tomillo. -Brandy. -Mantequilla. -Nata -1 manojo de ajetes frescos.

Elaboración:

Limpiar el carré dejando la punta de los huesos. Mechar la pieza por los dos lados con el queso Idiazabal, salpimentar y hornear a 220°.

Mientras se va asando, lacarlo con la miel, el sésamo y el tomillo que habremos mezclado previamente en un bol y con la ayuda de una brocha.

Cuando esté bien dorado, sacar y cortar en raciones de a cada cuatro costillas.

Servir con su propio jugo y acompañado de un puré ligero de patata y un salteado de ajos tiernos.



Denominación de Origen Calificada

Arabako Errioxa izendapena Errioxako Jatorrizko Izendapen Kalifikatuaren azpilurralde bat da.

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

Errioxa J.I. Kalifikatua Europako Jatorrizko Izendapen prestigiotsuenetakoa da 75 urte baino gehiagoko antzintasunarekin.



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable

Arabako Errioxako ardoa

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 muga, beraz bien eraginpean hazten dira mahastiak.

Ekoizpenaren % 30a atzerrian saltzen da.

Errioxa J.I. Kalifikatua Europako kalitate goreneko ardoen artean dago Frantziako ardoekin batera.

Balio nutritiboa

Bere neurrian kontsumituz gero ez da kaltegarria (1-2 edalontzitxo egunean).

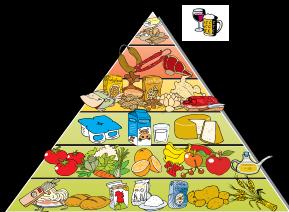
Taninoak eta antioxidatzaile funtzioa duten beste hainbat osagai ditu. Ad.: resberatrola

Identifikazioa

Errioxa J.I. Kalifikatua etiketan edo/eta kapsuletan inprimatutako "RIOJA" aipamenaren bidez nabarmentzen da.

Gomendaturiko kontsumoa

Aukeran, neurrian eta helduentzat soilik. Egunean 1-2 baxoerdi.



Vino de Rioja alavesa

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

D.O. Ca. Rioja 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.

El 30% de la producción se dirige a la exportación.

D.O. Ca. Rioja es la referencia, junto a los vinos franceses, del segmento vitivinícola de alta calidad europea.

Valor nutritivo

Consumido con moderación no resulta perjudicial (1-2 vasitos al día).

También contiene taninos y algunos otros componentes con acción antioxidante como el resveratrol.

Identificación

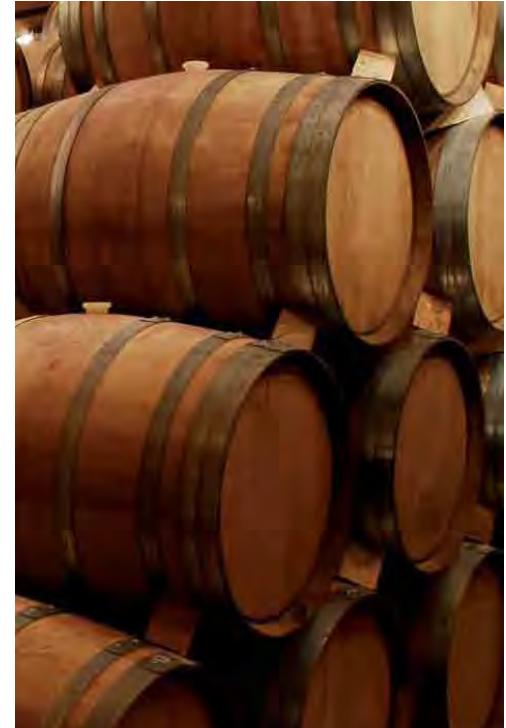
Los vinos de D. O. Calificada Rioja se reconocen con la indicación "RIOJA" impresa en las etiquetas y/o cápsulas.

Consumo recomendado

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

**"Mahastiz beteriko lurralde hauek
bertako ardorj esker egin dira ospetsu
mundu osoan, hala, jomuga turistikoko
goren bilakatu dira"**

**"Estas tierras vitícolas se han dado a conocer al mundo gracias a sus vinos,
convirtiéndose en un destino turístico clave"**





Getariako Txakolinaren
Kontseilu Arautzailearen
kontrolpean dago
jatorrizko izendapen hau.



Getariako txakolina

Jatorria

Gipuzkoako eremu geografikoan dauden eta J.I.-ean izena emanda dauden mahastietatik jasotako mahatsarekin egiten da nagusiki.

Ezaugarriak

Gipuzkoan ekoiztutako ardo gaztea da. Bi mahats barietate nahastuz lortzen da ardo hau: Hondarribi Zuri barietatea (% 95) eta Hondarribi Beltza (%5) 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 eta erdi inguru botila merkaturatzen dira.

Balio nutritiboa

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

Identifikazioa

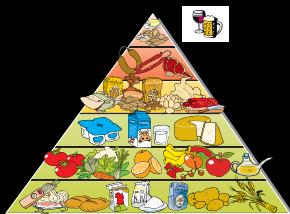
Getariako Txakolinaren Kontseilu Arautzailearen kontrola gainditu dituzten txakolinek bakarrik lortuko duten BJI horren berme-zigilua.

Kapsularen gainetik darama Kontseilu Arautzailearen zenbakidun berme-zigilua uztaren urtea adieraziz.

Rhin erako botilan merkaturatzen da.

Gomendaturiko kontsumoa

Aukeran, neurrian eta helduentzat soilik. Egunean 1-2 baxoerdi.



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable

Txakoli de Getaria

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

Origen

Se elabora a partir de los viñedos inscritos en la D.O. cuyo ámbito geográfico es Gipuzkoa.

Características

Es un vino joven producido en Gipuzkoa con dos variedades de uva: Hondarribi Zuri, que supone 95% de la producción, Hondarribi Beltza 5% 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 y medio 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.

Por encima 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. 1-2 vasitos al día.

**"Tradizioa abiapuntutzat hartuta
berritu eta ia desagertuta zegoen
jarduera bat susperitu dugu, egungo
gizarte-errealitatera egokituz,
ardozaleen gozamenerako"**

**Innovando desde la tradición hemos resucitado una actividad casi extinguida,
adaptándola a la realidad social actual, para el disfrute de los amantes del vino**





Bizkaiko Txakolinaren Kontseilu Arautzailearen kontrolpean dago jatorrizko izendapen hau.



Bizkaiko txakolina

Jatorria

Bizkaia osoan barreiatuta dauden mahastietako mahatsarekin egindako txakolina da, bai kostaldean (Urdaibai edo Lea-Artibai), baita barnealdean ere (Enkarterriak, Durangaldea, Txori- Herri edo Nerbioi).

Ezaugarriak

Mahastiak 400 m-tik beherako altitudetan, mendi-mazela ertainetan, ondo aireztatuak eta hegora begira egon ohi dira.

Ardo gaztea da, lurrin konplexukoa, intentsitate ertainekoa eta belar eta fruta zurien ukituak nabarmentzen dira.

Ahoan ardo konplexua da, fruta zurien eta zitrikoen ukituarekin, freskoa, garraztasun ukitu batekin eta nahiko iraunkorra.

Kolore ori zurbila, disdiratsua eta berdexka-tonuekin. 11 eta 12º bitartean izaten ditu. Mota zabalduena zuria da, ekoizpen osoaren % 98-a izanik eta ondoren, gorria eta baita beltza ere.

Aurreko uztan 2 milioitik gorako botilen ekoizpena iritisi zen.

Balio nutritiboa

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

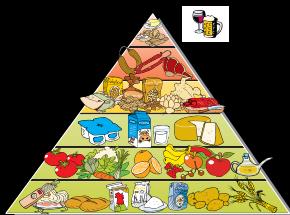
Identifikazioa

Bizkaiko Txakolinak, Kontseilu Arautzaileak ezarritako kontrol guztiak gaintitu beharko ditu, bai Kanpoko Kontrol-Erakundeak (Kalitatea Fundazioa) egindakoak, baita Kontseilu beraren Kalifikazio Dastaketak egindakoak ere.

Kontseilu Arautzailearen zenbakidun berme-etiketa daramate atze aldean botila guztiek.

Gomendaturiko kontsumoa

Aukeran, neurrian eta helduentzat soilik. Egunean 1-2 baxoerdi.



Bertakoa jan, osasuntsu bizi

Productos del país para una vida saludable

Txakoli de Bizkaia

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

Origen

Es un txakoli elaborado con uva procedente de viñedos diseminados por toda Bizkaia, tanto en la costa (Urdaibai, Bakio o Lea - Artibai), como en el interior. (Encartaciones, Duranguesado, Txori-Herri o Nervión)

Características

Es un vino del año producido de forma natural de la fermentación controlada de las uvas cultivadas en los términos municipales de Vizcaya.

Los viñedos están situados en terrenos con una altitud inferior a los 400 m., en medias laderas, bien aireados, y con orientaciones predominantes al sur.

Es un vino joven, de aromas complejos, de mediana intensidad, en los que predominan las notas herbáceas y de fruta blanca.

En boca es un vino complejo, con notas cítricas y de fruta blanca, fresco, con una típica acidez, y medianamente persistente.

De color amarillo pálido, brillante y con tonalidades verdosas. Su graduación alcohólica más habitual oscila entre los 11 ° y los 12 °. El tipo principal elaborado es el blanco, que representa casi el 98 % del total. También se elaboran Rosados y Tintos.

En la pasada cosecha 2.011 alcanzó una producción algo superior a los 2 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

El Txakoli de Bizkaia, debe de superar todos los controles establecidos por el Consejo Regulador, tanto los realizados por la Entidad Externa de Control (Fundación Kalitatea), como las Catas de Calificación del propio Consejo. Solo cuando ha superado estos controles, se procede a su embotellado.

Se identifica con la contraetiqueta numerada y controlada que encontraremos detrás de cada botella.

Consumo recomendado

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

**"Produktu hauen gorakadari esker,
nekazaritza-sektorea indartzeaz
gain, elikadura-industria eta turismoa
ere sendotu egiten dira"**

El auge de estos productos, contribuyen a reforzar además del sector agrario, la industria alimentaria y el turismo





Jatorrizko Izendapena
1998.urtean eskuratu
zuen Arabako Txakolinak.
Hala ere, Eusko
Jaurlaritzak 2001.urtean
onartu zuen behin betiko
Jatorrizko Izendapena

Arabako txakolina

Jatorria

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

Ezaugarriak

Hainbat mahats barietate nahastuz lortzen da ardo hau: Hondarribi zuri barietatea (%80) eta Hondarribi Beltza, Petit Courbu, Petit Manseng eta Gros Manseng (%20) barietateak.

Ardo gaztea eta lasto kolore horixkakoa da, garbia eta distiratsua. Fruta-lurrina eta garratzasun orekatua ditu. 11,5 gradu inguru ditu.

Zerbitzerakoan ez da komeni aparra ateratzerik, karboniko natural orratz txikiak mantentze aldera.

Ahoan suabea eta arina gertatzen da.

400.000 botila inguru merkaturatzen dira.

Balio nutritiboa

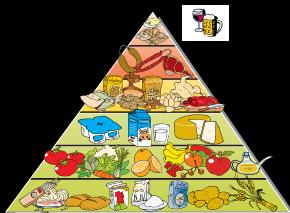
Txakolina ardo gaztea da eta ardoari buruz idatzitakoak txakolinarentzat balio du.

Identifikazioa

Arabako Txakolina markaren kontrol-etiketa daramate botila guztiek.

Gomendaturiko kontsumoa

Aukeran, neurrian eta helduentzat soilik. Egunean 1-2 baxoerdi.



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable

Txakoli de Alava

La Denominación de Origen Txakoli de Alava data de 1.998, aunque la D.O. definitiva fue aprobada por el Gobierno Vasco en el 2001.

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

Es un vino producido con las variedades de uva Hondarribi Zuri (80%) y Hondarribi Beltza, Petit Courbu, Petit Manseng y Gros Manseng (20%).

Es un vino joven de color amarillo paja, brillante y con intensos aromas frutales propios de su variedad, equilibrada acidez y marcada personalidad. Tiene un grado medio de 11,5.

A la hora de servirlo conviene no romperlo en la copa, de manera que mantenga las pequeñas agujas de carbónico natural que pudiera tener.

Su paso por la boca es suave y ligero.

Alcanza una producción de alrededor de 400.000 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 Alava.

Consumo recomendado

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

"Txakoiinak garrantzia handia izan du historikoki etxeko ekonomian eta jatorrizko eskualdearen elikaduran; gaue egun, enplegu berrien sorreran ere badu bere garrantzia"

"El txakoli ha tenido históricamente gran importancia en la economía doméstica y la alimentación de sus comarcas de origen, hoy en día también en la creación de nuevos empleos"





Euskal okela

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...

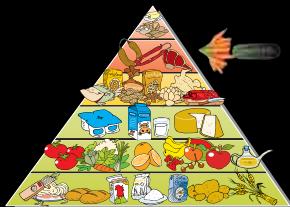
Identifikazioa

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 koipetxuen anoa bat. Euskal Okelaren kasuan 125 g. inguruko xerra batek anoa bat osatzen du.



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable

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 caseños 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

1 ración de carnes grasas a la semana. En el caso de Euskal Okela cada ración equivale a 1 filete de unos 125 gr.

Ba ai zenekien haragia giza kontsumorako bikaina izateaz gain faunaren bioaniztasuna mantentzeko oso garrantzitsuak diren espezie sarraskijaleentzat elikadura-iturria dela?

¿Sabías que la carne además de excelente para el consumo humano es fuente de alimento para diferentes especies carroñeras muy importantes para la biodiversidad de la fauna?

Errezeta Receta

Xabier Osa
(Restaurante Urgain
Jatetxea - Deba)

JA(KI)TEA
GURU-BITZIGIEN GAI DABATZA

Plantxan egindako txekor-azpizuna onddo eta porru konfitatuz lagundua

Osagaiak:

- Azpizuna, 200g
- Tiratan moztutako porru 1
- Xerratutako onddo 1
- Gatz lodia
- Arrautza-gorringo 1
- Oliba-olio birjin estra

Prestaketa:

- 1.Porruren tirak alde zurretik konfitatu
- 2.Azpizuna plantxan egin 3-7 minutuz, bakoitzak nahieran (gutxi egina, bere puntuan edo oso egina)
- 3.Xerratutako onddoak plantxa berean prestatu. Goringoarekin kontuz ibili behar da gehiegi egin ez dadin. Ondoren, gainetik gatz lodi apur bat bota.

Aurkezpena:

Azpizuna, gainean xerratutako onddoak, ondoren gorringoa eta, azkenik, porruaren tira konfitatuak.



Solomillo de ternera a la plancha con hongos y puerro confitados

Ingredientes:

- Solomillo 200 gr
- 1 puerro en cortado en tiras
- 1 hongo laminado
- Sal gorda
- 1 yema de huevo
- Aceite de oliva virgen extra

Pasos:

- 1.Confitar previamente las tiras de puerro.
- 2.Hacer el Solomillo a la plancha, durante 3-7 minutos, según el gusto (poco hecho, al punto o muy hecho).
- 3.Preparar en la misma plancha los hongos laminados, la yema con cuidado para que no esté demasiado hecha, añadiendo por encima un poco de sal gorda.

Presentación:

El Solomillo, encima las laminas de hongos, la yema y por último, las tiras confitadas de puerros.



Euskal baserriko oilaskoa

Ezaugarriak

Libre hazitako Baserriko oilaskoak, antzinako eran hazitako oilaskoen zaporea du.

Zerealez osaturiko elikadura naturalak, %60tik gora artoa, atlantiar motako eta hazkunde mantsoa 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, fosforo...

Hegazti-haragia da lipido gutxien duen haragi-mota eta beraz giza-kontsumorako oso egokia da.

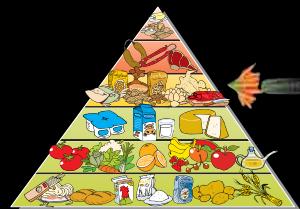
Identifikazioa

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 anoaik 4ra. Euskal Baserriko Oilaskoaren kasuan, 125 g. inguruko zati batek anoa bat osatzen du.



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable

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 una 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 despiece 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 125 grs.

"Hau zinez da "hezur-haragizko" oilaskoa, euskal sukaldaritzan tradizionalean oso preziatua"

"Este sí que es un pollo "de carne y hueso", apreciadísimo dentro de la cocina tradicional vasca"

Errezeta



Receta

Jabier Gartzia
(Restaurante Boroa Jatetxea - Amorebieta)

Temperatura baxuan prestatutako baserriko oilaskoa, anana-gelatinaz eta krokanti-mugurdiz goxatua

4 pertsonentzako osagaiak/ Lumagorri oilaskoa prestatzeko: Oilasko-hazikontxoak 200 g -Baserriko oilasko-izterrak 4 pieza -Oliba-olioa (0,4º) 200 g -Salbia 4 orri -Kardamomoa 4 ale -Gatza -Azukrea 80 g. Saltsa prestatzeko: -Oilasko-hezur azala -Tipula, porrua, tomate heldua bakoitzetik pieza bat -Baratxuria 3 hortz -Txakolina 500 g -Hegazti-salda 500 g -Gatza. Anana-gelatina prestatzeko: -Anana-purea (%10 azukre) 1 kg -Agar-aga 4 g -Gelatina-orriak 4 pieza. Krokanti-mugurdiak prestatzeko: -Mugurdi liofilizatu osoa 4 pieza -Mugurdi liofilizatua zatitan 200 g -Mugurdi-irina 200 g -Salbia freskoa apaintzeko

Lumagorri oilaskoa egiteko: Oilasko-izterrak hezurgabetu oilasko-erdiaren azala utziz. Hezurgabetu den hori zabaldu eta sandwich forma eman. Hazikontxoak xaflatan moztu eta oilasko-haragiaren gainetik jarri, azalaz dena estaltzen delarik. Gatza bota eta egosketa-poltsa batean sartu salbia-orri batekin, kardamomo-ale batekin, olioz eta 20 gramo azukrez. Hermetikoki itxi eta lau orduz utzi egosten 80 gradutara. Atera eta gainean zama jarri, hozten denean sandwich forma mantentzen dezan. Saltsa egiteko, barazkiak zati handitan moztu eta oliotan saltatu oilasko-hezurarekin batera. Gorrituta dagoenean desglasatu ardo zuria erabiliz. Hegazti-salda isuri gainetik eta egosten jarri. Loditzen utzi jele arin baten funtsa hartu arte, ondoren gorde. Anana-gelatina egiteko: Gelatina-orriak uretan beratzen jarri.

Anana-purea sutan jarri agar-agararekin batera, hotzetan sartuz. Irakiten hasten denean, gelatina-orriak bota eta dena ongi nahastu. Purea molde angeluzuzen batean sartu eta 0.8 milimetroko lodieran utzi. Hotz-ganberan sartu hurrengo egunera arte. 6 x 3 zentimetroko laukitxotan moztu eta gorde. Aurkezpen-platera batean anana-gelatinaren laukitxo bat paratu eta, haren gainetik, mugurdiak, osoak eta zatitan. Mugurdi-irin pittin bat bota eta bero-lanpara baten azpian jarri temperatura pixka bat har dezan. Oilaskoa poltsatik atera eta zartagin itsasgaitz batean osorik mantendu den azalaren alde gorritu, kolore indartsua hartu eta karraskatsua egon arte. Oilaskoa plateraren erdian paratu eta saltsa apur bat isuri. Azkenik, anana-xafla karraskatsua bat, salbia-orri bat eta haren saltsa erantsi.



Pollo de caserío cocinado a baja temperatura con gelatina de piña y frambuesas crocantes.

Ingredientes para 4 personas / Para el pollo Lumagorri: -Mollejas de pollo 200 g -Muslos de pollo de caserío 4 unid -Aceite de oliva de 0,4º 200 g -Salvia 4 hojas -Cardamomo 4 granos -Sal -Azúcar 80 g. Para la salsa: Cáscara de huesos de pollo -Cebolla, puerro, tomate maduro, 1 de cada -Ajo 3 dientes -Txakoli 500 g -Caldito de ave 500 g -Sal. Para la Gelatina de piña: Pure de piña(10%azucar) 1 kg -Agar agar 4 g -Colas de gelatina 4 unid. Para las Frambuesas crocantes: -Frambuesa liofilizada entera 4 unid -Frambuesa liofilizada en trozos 200 g -Harina de frambuesa 200 g -Salvia fresca para decorar.

Para el pollo Lumagorri; Deshuesar los muslos de pollo con la piel de medio pollo, extender lo deshuesado y darle la forma de un sándwich, cortar las mollejas en lonchas y colocar encima de la carne del pollo, con la piel cubrir todo el conjunto, salar e introducir en una bolsa de cocción con una hoja de salvia, un grano de cardamomo, aceite y 20 grs de azúcar, sellar y cocer durante cuatro horas a 80°C. Sacar del baño y colocarle un peso encima para que al enfriarse se quede como un sándwich.

Para la salsa, trocear las verduras toscamente y saltear en aceite con los huesos del pollo, cuando este dorado desglasar con el vino blanco, cubrir con caldo de ave y poner a cocer.

Dejar hasta que reduzca y tome la consistencia de una jalea ligera, reservar.

Para la gelatina de piña: Poner a remojo las colas de gelatina.

Poner a fuego el puré de piña con el agar-agar desde frío, y cuando rompa a hervir, añadir las colas de gelatina y mezclar todo bien. Poner el puré en un molde rectangular y dejarle 0.8 mm de espesor. Dejar en cámara hasta el día siguiente. Cortar en rectángulos de 6 x 3 cm y reservar.

En un plato de presentación, colocar un rectángulo de la gelatina de piña y sobre ella, las frambuesas, enteras y en trozos. Añadir un poco de harina de frambuesa y poner debajo de una lámpara de calor para que coja un poco de temperatura.

Sacar el pollo de la bolsa y en una sartén antiadherente marcar la parte de la piel que esté más entera hasta que tome un dorado fuerte y crujiente.

Colocar el pollo en el centro del plato y saltear un poco.

Terminar con una rodaja de piña crujiente, una hoja de salvia y su salsa.



Euskal Esne
Bildotsa

Cordero Lechal
del País Vasco



Euskal esne bildotsa

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).

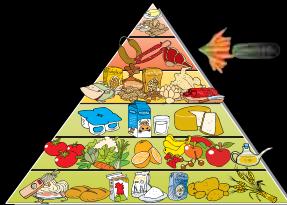
Hazkuntzarako, sistema immunologikorako eta ehunen berregituraketarako beharrezkoak diren bitaminak eta mineralak ere baditu: burdina, B12 bitamina, zinka, iodoa, selenioa, fosforoa...

Identifikazioa

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

Gomendaturiko kontsumoa

Astean haragi koipetxuen anoa bat. Euskal Esne Bildotsaren kasuan 125g. inguruko zati batek anoa bat osatzen du.



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable





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

1 ración de carnes grasas a la semana. En el caso del Cordero Lechal del País Vasco cada ración equivale a 1 porción de unos 125 gr.

"Artaldeak maneiatzeko eraikin ugariak (ukujluak, askak, hegiak, etab.) oso gune garantzitsuak dira ugaztun, hegazti, anfibio eta narrasti askoren ugalketa, hazkuntza eta garapenerako"

"Diversas construcciones para el manejo de rebaños (Cuadras, abrevaderos, setos,...) son un enclave muy importante para la reproducción, crecimiento y desarrollo de multitud de mamíferos, aves, anfibios y reptiles"

Errezeta



Receta

Ander Esarte
(Restaurante Txuleta
Jatetxea - Donostia)

JA(KI)TEA
GURE BETHEKIN BAI DABITZA

Arkumea txilindronean

Osagaiak

- 1,5 kg arkume zatituta
- 2 tipula
- 2 baratxuri
- Lukainka-piperraren ore koilarakada bat
- 4 pikillo-piper
- Baxoerdi Brandy
- Ardo zuria, edalontzi bat
- Salda edo ura
- Irina, olio eta gatz

Lehenik eta behin arkume-zatiak irinetan pasako ditugu pixka bat eta zartagin batean gorrituko ditugu olio gutxiarekin. Arkume-zatiak kazola batean ipiniko ditugu.

Xehatutako tipula eta baratxuria suetzituko ditugu, aurrez arkumea gorritzeko erabilitako oliotan.

Frijitu hori arkumeari botako diogu eta brandyarekin garretatuko dugu. Ondoren ardo zuria isuriko dugu eta loditzen utziko dugu alkohola lurrun dadin.

Salda edo uretara bota eta xehatutako pikillo-piperra eta lukainka-txorizoaren ore gaineratu.

Irakiten utzi motel-motel, gutxi gorabehera ordubetez. Behar den adina gatz erantsiko dugu.



Cordero al chilindrón

Ingredientes

- 1,5 kg. de Cordero troceado
- 2 Cebollas
- 2 Ajos
- Una cucharada de pulpa de Pimiento choricero
- 4 Pimientos del piquillo
- ½ vaso de Brandy
- 1 vaso de Vino blanco
- Caldo o agua
- Harina, aceite y sal

Primero enharinamos ligeramente los trozos de cordero y lo doramos en una sartén con un poco de aceite. Pasamos los trozos de cordero a una cazuela.

Sofreimos la cebolla picada y el ajo en el aceite donde previamente hemos dorado el cordero.

Añadimos el sofrito al cordero y flambeamos con brandy, añadimos vino blanco y dejamos reducir para evaporar el alcohol.

Cubrir con caldo o agua, añadir el pimiento del piquillo picadito y la pulpa de pimiento choricero.

Dejar hervir lentamente durante 1 hora aproximadamente. Poner a punto de sal.

Garaian garaikoa

Calendario de temporada

		Negua / Invierno			Udaberria / Primavera			Uda / Verano			Udazkena / Otoño		
		URT enero	OTS febrero	MAR marzo	API abril	MAI mayo	EKA junio	UZT julio	ABU agosto	IRA septiembre	URR octubre	AZA noviembre	ABE diciembre
Lilazeoak Liliáceas	Porrua Puerro												
	Tipulina Cebolleta												
	Tipula zuria Cebolla blanca												
	Tipula gorria Cebolla roja												
	Baratxuri freskoa Ajo fresco												
Kruziferoak Crucíferas	Aza Berza												
	Lonbarda Col lombarda												
	Bruselako azak Coles de Bruselas												
	Azalorea Coliflor												
	Romaneskua Romanesco												
	Brokulia Brócoli												
	Arbi zuria / Daikon Nabo blanco												
	Rabanitoak Rabanitos												
	Rukula Rúcula												
Konposatuak Compuestas	Letxuga desberdinak Lechugas variadas												
	Eskarola Escarola												
	Atxikoria Achicoria												
	Kogolloa Cogollos												
	Kardua Cardo												
Kenopodiaseoak Quenopodiáceas	Zerba Acelga												
	Erremolatxa Remolacha												
	Espinaka Espinaka												

		Negua / Invierno			Udaberria / Primavera			Uda / Verano			Udazkena / Otoño		
		URT enero	OTS febrero	MAR marzo	API abril	MAI mayo	EKA junio	UZT julio	ABU agosto	IRA septiembre	URR octubre	AZA noviembre	ABE diciembre
Baraginazeoak Boragináceas	Borraja												
Unbeliferoak Umbelíferas	Azenarioa Zanahoria												
	Hinojoa Hinojo												
	Apioa Apio												
	Apio-naboa Apio-nabo												
Lekadunak Legumbres	Babarrun beltza Alubia negra												
	Babarrun zuria Alubia blanca												
	Potxa zuria Pochas												
	Leka Lenteja												
	Baba beltza/handia Habas												
	Ilarrak Guisantes												
Kukurbitzeoak Cucurbitáceas	Kalabazina Calabacín												
	Pepinoa Pepino												
	Kalabaza desberdinak Calabazas variadas												
Solanazeoak Solanáceas	Patata												
	Tomatea Tomate												
	Berenjena												
	Piper italianoa Pimiento italiano												
	Gernika, Ibarrako piperra Pimientos Gernica, guindillas Ibarra												
	Pikiloa, pikoa, morroia Pimientos piquillo, pico, morrones												

Iturria: Bólur elkarteak / Fuente: Asociación Biolur

Negua / Invierno				Udaberria / Primavera				Uda / Verano				Udazkena / Otoño			
															
kiwia/kiwi	udarea/pera	sagarra/manzana		gerezia cereza	marrubia fresa	mugurdia frambuesa	andere mahatsa grosella	masusta/mora	marrubia/fresa	okarana/ciruela	madaria/pera	mizpira nispero	sagarra manzana	mahatsa uva	udarea pera
															
															
								ahabia/aranano	mugurdia/frambuesa						



Hegaluzea eta hegalaburra

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 oinarriko 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

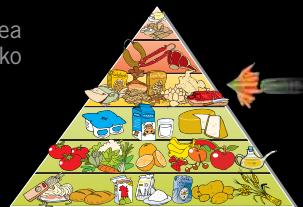
Isatsean segurtasun zigilu zuri aldeazina darama, honako datuekin:

-Lehorreratua eta kontrolatua izan den portuaren izena.

-Zein espezieetako den, arrantza gunea, zein arrantza-aparailurekin harrapatu den eta kontrol zenbaki bakarra.

Gomendaturiko kontsumoa

Astean arrainen 3 anoaik 4ra. Hegaluzea eta hegalaburraren kasuan, 150 g. inguruko xerra batek anoa bat osatzen du.



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable

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 pescado a la semana. En el caso del Bonito del Norte y del Atún Rojo cada ración equivale a 1 filete de unos 150 gr.

"Tradiziozko arrantza-moduen (sarerik gabe) bidez, arrantzaileek arrainaren kalitate gorena, arrantza-tokien iraunkortasuna eta itsas balijabideen mantenua bermatzen dute"

"Mediante las artes de pesca tradicionales y sin redes, los arrantzales garantizan la mejor calidad del pescado, la sostenibilidad de los caladeros y el mantenimiento de los recursos marinos"

Errezeta



Receta

Iker Zabaleta
(Restaurante Aratz Jatetxea - Donostia)



Hegaluze-mendrezka

Osagaiak:

-Hegaluze-mendrezka 1 -Arrautza -Irina

Saltsa egiteko osagaiak:

-4 tipula -3 porru -3 azenario -4 baratxuri-ale -Pikillo-piper lata bat
-Etxeko tomatez betetako edalontzi bat -Esne-gainez betetako edalontzi bat

Prestaketa:

Mendrezka hartu eta xerratan moztutako haragia apartatuko dugu, gatza bota eta ondoren arrautza-irinetan pasatu. Hori eginda kazola batean utzi jalkitzen.

Saltsa

Barazkiak, tipula, porruak, azenarioak eta baratxuriak xehatu eta dena batera suezitzen utziko dugu oliotan, 10 minutuz. Barazkia suezitu ostean pikillo-pierrak gaineratu eta 10 minutuz suezitzen utzi. Edalontzian gordetako tomateak isuri eta beste 5 minutuz utzi su-erditan, ondoren esne-gain likidoa isuri eta beste 5 minutuz utzi. Hori egin ostean irabiagailu elektriko batekin birrindu. Saltsa egin ostean txano (zulodun iragazkia, txinatar txano baten itxurakoa) batera bota. Saltsa fin hori mendrezkaren gainera bota, kazolan. Utzi 5 minutuz egosten.



Mendreska de bonito

Ingredientes:

-1 mendreska de bonito -Huevo -Harina

Ingredientes para la salsa:

-4 cebollas -3 puerros -3 zanahorias -4 dientes de ajo -1 lata de pimientos de piquillo -1 vaso de tomate casero -1 vaso de nata

Preparación:

Se coge la mendreska y retiramos la carne cortada en filetes, le añadimos sal y luego rebozamos, con huevo y harina, lo dejamos en reposo en una cazuela.

Salsa:

Las verduras, cebolla, puerros, zanahorias y ajos, los picamos y los ponemos a rehogar todos a las vez durante 10 minutos en aceite, una vez pochada la verdura añadimos los pimientos de piquillo y rehogamos 10 minutos, mezclamos el vaso de tomate y dejamos 5 minutos más a fuego moderado, luego añadimos la nata líquida y cocinamos 5 minutos más. Una vez hecho esto trituramos con un turmix, o mini primer, una vez triturada la salsa pasamos la preparación por un chino (colador de orificios, parecido a un gorro chino), esta fina salsa la vertimos en la cacerola donde estará la mendreska, dejar cocer 5 minutos.



Euskal baserriko arrautza

Ezaugarriak

Gure baserritarrek hazitako oiloen arrautzak dira Euskal Baserriko Arrautzak. 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).

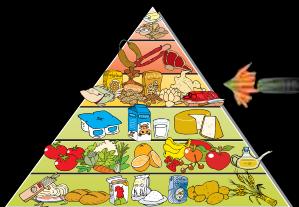
Oso jaki nutritiboa da eta dietetika alderditik interes handikoa.

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.



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable





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.

"GURE IARREETAN ZEHAR NAHIERAN
IBILTZEN DIREN OJLOEK "URREZKO
ARRAUTZAK" OPARITZEN DIZKIGUTE
ESKER ONEZI"

"Las gallinas que se pasean a sus anchas por nuestros prados nos regalan agradecidas unos "huevos de oro"

Errezeta Receta

Asier Landa
(Restaurante Landa Jatetxea
Mendaro)

JA(KI)TEA
GURE BETTOSIKAI DABATZA

Onddoak foie eta arrautza eskalfatuz lagunduak

Osagaiak:

- Onddoak
- Foie
- Arrautza
- Tipulina
- Olioa
- Ura
- Ozpina
- Gatza

Prestaketa:

Tipulina zatitu eta sueztituko dugu. Zatitutako onddoak botako ditugu, aurrez gatz eta piperrez ondutako foiea plantxan markatuko dugu eta dagoeneko frijituta eta platera aterata egongo diren onddoekin jarriko ditugu.

Ozpindutako ura irakiten jarriko dugu eta arrautza eskalfatuko dugu.

Azkenik, arrautza foiearen eta onddoen gainean paratuko dugu eta gatz gorri pittin bat botako dugu.



Hongos con foie y huevo escalfado

Ingredientes:

- Hongos
- Foie
- Huevo
- Cebolleta
- Aceite
- Agua
- Vinagre
- Sal

Elaboración:

Picamos la cebolleta y pochamos. Añadimos los hongos troceados, marcamos el foie en la plancha previamente salpimentado y añadimos a los hongos ya terminados y emplatados.

Ponemos agua a hervir con vinagre y escalfamos el huevo.

Para terminar colocamos el huevo encima del foie y los hongos y añadimos un poquito de sal roja.



Euskal esnea

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.

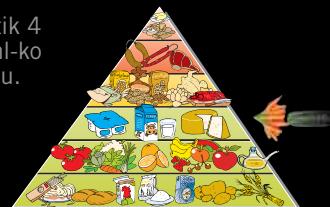
Identifikazioa

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, 200 ml-ko basokada batek anoa bat osatzen du.



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable

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 de 200 ml.



"Kasu honetan,
zurja eta botilan
esnea da egiaz,
kalterik gabea eta
nutritiboa"

"En este caso, blanco y en botella si es leche de verdad, inocua y nutritiva"

Errezeta



Receta

Ruben Trincado
(Restaurante "Mirador de Ulia"
Jatetxea - Donostia)



Arroz-esnearen antzeko zerbait

4 pertsonentzako osagaiak

-Esnea, 600 gramo -Azukrea, 80 gramo -Laranja eta limoi-azalak
-Artobeltza, 250 gramo -Gatzagia, 4 tanta -Kanela-adar erdia
-Oliba-olio leuna, litro-erdi -Gatz fin pittin bat

Esnea laranja- eta limoi-azalekin nahastuz infusio bat egingo dugu (irakiten jarriko dugu, irakiten hasten denean azukrea bota, ongi nahastu, sutik apartatu, estali, jalkitzen utzi eta iragazi)

Bitartean, gatzagi-tanta bat botako dugu ontzi bakoitzera (150 mililitroko edukiera dutenak)

40ºtara dagoenean, lurrindun esnea katiluetan isuri eta jalkitzen utziko dugu.

Artobeltza ur askotan egosiko dugu kanela-adarrarekin batera. 20 minutuz utziko dugu, iragazi eta lehortzen utziko dugu hezetasuna galdu arte.

Olioa sutan jarriko dugu zartagin batean eta dagoeneko lehortuta dagoen garia frijitu egingo dugu. Ondoren gatz bota eta gorde.

Frijitutako garia gatzatuz beteriko ontzi bakoitzean jarriko dugu. Apaingarri modura, laranja- eta limoi-birrindu pittin bat jar dezakegu (alde zuririk gabe, horrek mikaztu egingo bailuke) eta ezti pixka batekin batera zerbitzatuko dugu.



Algo parecido al arroz con leche

Ingredientes para 4 personas:

-600 gr de leche -80 gr de azúcar -Cáscara de naranja y limón
-250 gr de trigo sarraceno -4 gotas de cuajo -1/2 rama de canela
-Medio litro de aceite de oliva suave -1 pizca de sal fina

Infusionamos la leche con la cáscara de naranja y limón (la ponemos a hervir, cuando hierva añadimos el azúcar, la mezclamos bien, la apartamos del fuego, tapamos, dejamos reposar y la colamos)

Mientras, colocamos una gota de cuajo en cada recipiente (con capacidad para unos 150 ml)

Cuando este a 40º, vertemos la leche aromatizada sobre los cuencos y dejamos reposar.

Cocemos el trigo sarraceno en agua abundante con una rama de canela, durante 20 minutos, lo colamos y dejamos secar hasta que pierda la humedad.

Ponemos el aceite al fuego en una sartén y freimos el trigo una vez seco, lo sazonamos levemente y lo reservamos.

Colocamos el trigo frito sobre cada recipiente de cuajada, podemos decorar con un poquito de ralladura de naranja y limón (que no tenga la parte blanca porque amarga) y lo serviremos acompañado de un poco de miel.



Eztia

Ezaugarriak

Eusko Labela duten eztiak ezti naturalak dira, purutasun poliniko handikoak. Kalitateari dagokionez Europako Arautegi Tekniko zorrotzetako baten ezarpenak betetzen dituzte.

Kalitate handiko ezti freskoak dira, era tradizionalan 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

Ez da egunero behar dugun jaki bat, baina azukrearen ordezkotzat paregabea izan daiteke, bere ezaugarri biologiko eta nutritiboengaitik.



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable



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

No se trata de un alimento necesario para todos los días, sin embargo resulta ideal como sustitutivo del azúcar debido a sus propiedades biológicas y nutritivas.

**"ERIEOK PERTSONAK
GOZOTZEN DITUZTE
EZTIAREN BIDEZ ETA
BIOANIZTASUNA GOXATZEN
POLINIZAZIOARI ESKER"**

"Las abejas dulcifican a las personas con su miel y la biodiversidad con su polinización"

Errezeta



Receta

Luis Angel Plágaro
(Restaurante "La Cocina de Plágaro" Jatetxea / Vitoria- Gasteiz)

Foie-entsalada marinatua fruitu lehorrez eta eztiz goxatua

-Pinaziak, 60 gramo -4 ezti koilarakada -Gustuko ozipina -Oliba-olioa -Laranja 1 -Gatza
-Foie 1 -Gatza, 2 kilo (marinatutako) -Askotariko urazak

Urazak garbitu, moztu eta ongi bihurkatuko ditugu, ondoren gorde.

Beste alde batetik, kilo bat gatz zabalduko dugu sukalde-zapi garbi batean. Gaietik foiea paratuko dugu zainak kendu gabe eta irekitzeko eta beste kilo bat gatz botako dugu. Zapia fardo moduan itxi eta kontu handiz hutsezko poltsa batean sartuko dugu. Ontziratu egingo dugu makina gehienera behartuz. Hozkailuan gordeko dugu, gutxienez 12 orduz. Ontziratzeko makinarik ez badugu gatz-oin bat zabalduko dugu foiea baino apur bat handiagoa den ontzi batean, ondoren foiea jarriko dugu gainetik eta gatz gehiago botako dugu. Horrela sartuko dugu hozkailuan, ahal dela gainetik zama jarrita eta 12 orduz utzi beharrean, 24 orduz utziko dugu marinatuz.

Denbora hori igarota, foiea atera eta ongi garbituko dugu gehiegizko gatza kentzeko. Paper batekin lehortu eta hozkailuan gorde (ontziratzea da mantentzeko modurik onena, baina filmatuta ere

ongi mantentzen da).

Zartagin batean pinaziak gorrituko ditugu olio apur batekin. Ondoren, laranja-birindura pixka bat, gatza eta ezitia gaineratuko ditugu. Ozipina isuri eta nahi bada laranja zuku pittin bat. Giro-temperaturan utziko dugu.

Platera batean urazak paratuko ditugu eta gainetik foie-txirbil finak. Txirbil horiek fianbre-ebakigailuan egingo ditugu; horretarako, pasaldi azkarrek egingo ditugu kiribil forman gera daitezten. Ebakigailuaren igurtzaldien eraginez foie berotu egin daiteke eta, ondorioz, litekeena da azken eragiketa hori ezin egitea. Horregatik, plateran paratu arte foiea hotz-kameran gordeta izatea gomendatzen dut edo, bestela, txirbila egin aurretik izozkailuan uztea hainbat minutuz.

Azkenik, entsaladari eztiaren ozipin-olioa eta pinaziak gaineratuko dizkiogu.



Ensalada de foie marinado con frutos secos y miel

-60 g de piñones -4 cucharadas de miel -vinagre al gusto -aceite de oliva -1 naranja -sal
-1 foie -2 kg de sal (para el marinado) -lechugas variadas

Lavamos las lechugas las troceamos y escurrimos bien, reservar.

Por otro lado sobre un paño de cocina limpio disponemos un kilo de sal, sobre esta el foie sin desvenar ni abrir y ponemos el otro kilo de sal, cerramos el trapo a modo de fardo, con cuidado metemos en una bolsa de vacío y envasamos al máximo de la máquina. Reservamos en la nevera 12 horas como mínimo. Si no tenemos envasadora podemos poner una base de sal en un recipiente un poco mas grande que el foie, luego el propio foie y cubrimos con la sal y metemos en la nevera pero si es posible con un peso encima, y en vez de 12 horas lo tendremos marinando en la sal 24 horas.

Una vez transcurrido el tiempo sacamos el foie de la sal y lo lavamos bien para quitarle el exceso de sal, secamos con papel y guardamos en la nevera (envasado es la mejor forma de conservarlo

pero filmado aguanta bien).

En una sartén doramos los piñones con un poco de aceite, le añadimos un poco de ralladura de naranja, un poco de sal y la miel, añadimos el vinagre y si queremos un poco del zumo de la naranja. Dejamos a temperatura ambiente.

En un plato ponemos las lechugas y sobre estas unas virutas finas del foie que haremos en la cortadora de fiambres en pasadas rápidas para que queden como tirabuzones, la fricción de la cortadora puede calentar el foie y hacer que no podamos realizar esta operación por lo que recomiendo tener el foie en la cámara frigorífica justo hasta el momento de emplatarlo o darle unos minutos en el congelador antes de hacer las virutas.

Por último aliñamos nuestra ensalada con la vinagreta de miel y piñones.



Arabako patata

Ezaugarriak

Klimari, lurri eta tradizioan oinarritutako laboreari esker, gaur egun, Arabako Patata goren-goreneko kalitatezko elikagaitzat hartzen du kontsumitzaileak.

Eusko Labellek 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).

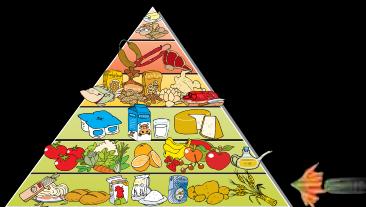
Patatek, gainera, proteina kantitate esanguratsua dute eta hauek landare jatorriko proteinen artean kalitate handienetarikoa dutenak dira.

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, 150 g. inguruk anoa bat osatzen dute.



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable

Patata de Alava

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 150 grs.



"PATATAREN HAZKUNTZARI
ESKER, BESTELAKO JARDUERA
HEDAKOR BATZUEN GJAN,
LURSAJIAK OSASUNTU
MANTENTZEN DIRA ETA BASA-
FAUNARAKO EGOKIAK DIRAN
HEZEGUNEEN ETA KORRIDORE
EKOLOGIKOEN SORRERA
SUSTATZEN DA"

"El cultivo de la patata, al igual que otras actividades extensivas, mantiene saneadas las parcelas y fomenta la creación de humedales y corredores ecológicos para la fauna salvaje"

Errezeta



Receta

Igor Fernández
(Hotel Viura Hotel
Villabuena, Araba)

JA(KI)TEA
GURE BETTER DAILY DAIRY

Patatak txorizoarekin

4 pertsonentzako osagaiak:

- 1,5 kg Arabako patata
- Porru 1
- Azenario 1
- 2 lukainka-piper
- 4 zati txorizo fresko
- Erramu-hosto 1

Txorizoak egosten uzten ditugu 30 minutu gutxi gorabehera, uretan ondo sartuta. Txorizoak atera eta gorde.

Txorizoak egosteko ur horretara kraskatutako patatak (ez moztuta) botako ditugu eta ur gehiago botako dugu patata osoa urpean geratu arte.

Gainerako barazkiak garbitu eta bertan sartuko ditugu, baina zaititu gabe. Piperrak eta erramua ere uretan sartuko ditugu.

Su bizitan jarriko dugu eta irakiten hasten denean sua jaitsiko dugu, irakiten utzi gabe.

40 minutu igarota sutik atera eta barazkiak eta piperrak bertatik kenduko ditugu salda pixka batekin birrintzeko. Ondoren saltsa hori patatei isuriko diegu.

Txorizoak bota eta gatzatu egingo dugu.

Patatas con chorizo



Ingredientes para 4 personas:

- 1,5 Kg patata alavesa
- 1 Puerro
- 1 Zanahoria
- 2 Pimientos choricero
- 4 Trozos de chorizo fresco
- 1 Hoja de laurel

Cocemos los chorizos mas o menos 30 minutos cubriéndolos de agua. Apartamos los chorizos y reservamos.

En ese mismo agua de los chorizos, añadimos las patatas cascadas (no cortadas) y rellenamos de agua hasta cubrir.

Añadimos el resto de la verdura limpia pero sin trocear, los pimientos y el laurel.

Ponemos a fuego fuerte y cuando comience a hervir bajamos el fuego sin que deje de hervir.

Después de 40 minutos apartamos del fuego y separamos la verdura y los pimientos para batirlos junto con un poco de caldo para despues volver a unir a las patatas.

Añadimos los chorizos y rectificamos de sal.



Gernikako piperra

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 garrantzitsuenetan.

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 fruitak 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 fosforo.

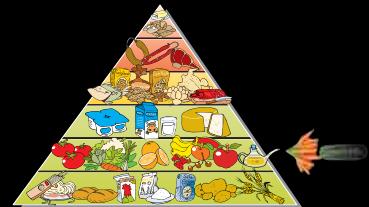
Identifikazioa

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.



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable

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 ricos 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 gr. equivale a una ración.



"GURE ONDARE
KULTURALAREN ZATI
HANDI BAT JATORRIZ
LARRE, NATURA ETA
PRODUKTUEN URTEKO
ZIKLOEKIN DAGO LOTURA,
HORREN ADIBIDE DIRA
ORDIZIA ETA GERNIKAKO
AZOKA JENDETSUAK"

"El origen de gran parte de nuestro patrimonio cultural está ligado al campo, a la naturaleza y a los ciclos anuales de los productos, como las ferias de Ordizia y Gernika, de gran calado social"

Errezeta Receta

Victor Arguinoniz
(Asador Etxebarri Erretegia - Atxondo)

Txingarretan erretako Gernikako piperrak urritzekin (russula cyanoxantha)

Osagaiak:

- Gernikako 12 piper
- Gatz lodia
- Oliba-olioa
- Urritxak, 100 gramo

Gernikako piperrak oliba-olio askoz busti eta parrilla batean paratuko ditugu indar dezenteko txingarretan. Bira emango diegu eta alde bakoitzetik gutxi gorabehera 2 minutuz pasako ditugu. Denbora hori igarota, atera eta erretilu bero batean paratuko ditugu jalki daitezen.

Perretxiko sendo eta haragitsuak metalezko zartagin batean salteatuko ditugu txingar bera erabiliz. Horrela 3 minutuz utziko ditugu gutxi gorabehera, aurretiaz baratxuriz eta piperminez beratutako oliba-olioz kontu handiz bustiz.

Aurkezpena:

Gernikako piperrak plateraren aldetara paratuko ditugu eta perretxikoak erdian. Ondoren, gatz lodiz gatzatu.



Pimientos de Gernika a la brasa con urretxas -carbonera- (russula cyanoxantha)

Ingredientes:

- 12 pimientos de Gernika
- Sal de escamas
- Aceite de oliva
- 100 gr. de setas urretxas

Rociamos bien con aceite de oliva los pimientos de Gernika y los colocamos en la parrilla sobre unas brasas medianamente fuertes, las volteamos y mantenemos unos 2 minutos aproximadamente en cada lado, retiramos y colocamos en una bandeja caliente para que reposen un poco. Salteamos las setas, consistentes y bien carnosas en una sartén de malla metálica sobre las mismas brasas unos 3 minutos aproximadamente, rociándolas cuidadosamente con aceite de oliva previamente macerado con ajo y guindillas, retiramos.

Presentación:

Disponemos de los pimientos de Gernika alrededor del plato y las setas en el centro, después sazonamos con un poco de sal de escamas.



Euskal tomatea

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 aukeraturakoa 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.

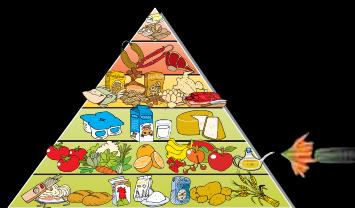
B1, B2 eta B5 bitaminak ditu eta likopenoa (kolore gorria ematen diona) bezalako karoteoidetan ere aberatsa da. Udan C bitaminaren iturri nagusia izaten da tomatea.

Identifikazioa

Eusko Labela duen tomatea zelulosazko erretiluetan merkaturatzen da, kontrol-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.



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable

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 gr. equivale a una ración.



**NORK EZ DU
ATSEGINEZ
HARTZEN
HERRIKO
ENTZALADA MIXTO
OSASUNTU ETA
SINPLE BAT?**

¿quién no disfruta con una sana y sencilla ensalada mixta del país?

Errezeta



Receta

Felix Garrido
(Restaurante Hamalau Jatetxea - Arrasate)



Tomateak sasoiko barazkiz eta behi-gazta freskoa

4 pertsonentzako osagaiak:

-4 tomate -Gatza -4 koilarakada olio o.4º -Sasoiko barazkiak, 200 gramo (azenariora, zerbaren orrimamia, leka) -Behi gaztearen gazta, 100 gramo (Mahala)

Urez betetako lapiko bat jarriko dugu (tomateak galdarraztatzeko). Irakiten hasten denean tomateak sartuko ditugu minutu batez gutxi gorabehera. Ondoren, uretatik atera eta ur hotzez betetako ontzi batean sartuko ditugu egosketa eteteko. Gero, atera eta azala kenduko diegu. Dagoeneko azala kenduta, tomateak erditik moztuko ditugu eta erretilu batean ipiniko ditugu olio eta gatzarekin. Labean sartu eta 30 minutuz utziko dugu 180 gradutara. Denbora hori igarota atera eta gorde. Barazkiak zuritu, makilatotan zatitu eta gorde egingo ditugu. Aparte, urez betetako lapiko bat prestatuko dugu eta irakiten hasten denean barazkiak

ehunduraren hurrenkeran sartuko ditugu, hots, lehenengo lekak, 2 minutu beranduago orrimamia eta 2 minutu geroago azenarioa. Beste 2 minutuz utzi eta, ondoren, ur hotzez betetako ontzi batean sartu, bihurkatu eta gorde. Gazta xerratu eta gorde. Zartagin bat jarriko dugu olio pixka batekin eta berotzen denean barazkiak botako ditugu. Frijitzen utzi eta ondoren plater batean ipiniko dugu, barazkien gainetik tomate erre beroa jarriko dugu eta tomatearen gainetik gazta-xerrak. Azkenik, platerean zehar baso-tipulina sakabanatuko dugu.



Tomates con verdura de temporada y queso fresco de vaca

Ingredientes para 4 personas:

-4 tomates -Sal -4 cucharadas de aceite 0,4º -200 gr verduras de temporada (zanahoria, peca de acelga, vaina) - 100 gr de queso joven de vaca (Mahala)

Ponemos un puchero con agua (para escaldar los tomates) una vez hierva los sumergimos durante 1 minuto aprox., retiramos del agua y los metemos en un recipiente con agua fría para cortar la cocción, seguido retiramos y le quitamos la piel. Los tomates ya pelados los partimos por la mitad y los colocamos en una rustidera junto con el aceite y la sal, metemos al horno a 180º durante 30 minutos, transcurrido el tiempo sacamos y reservamos.

Las verduras las pelamos y las cortamos en bastones, reservamos, ponemos un puchero con agua y cuando hierva vamos metiendo las

verduras en orden de textura, es decir, 1º las vainas 2 min, después la peca y 2 min. después la zanahoria, dejamos 2 min. más y colocamos en un recipiente con agua fría, escurrimos y reservamos. El queso cortamos en lascas y reservamos.

Ponemos una sartén con un poco de aceite y cuando esté caliente añadimos las verduras, salteamos y después colocamos una base en el centro del plato, sobre la verdura el tomate asado caliente y sobre el tomate las lascas de queso, para finalizar espolvorearemos el plato con cebollino silvestre.



**Ibarra
Piparrak**
Guindillas
de Ibarra



**Bertakoa jan,
osasuntsu bizi**

Productos del país
para una vida saludable

Ibarrako piparrak

Ezaugarriak

Azal fina eta ia batere mina ez den mami samurra, kolore berde-horixka eta zapore suabea dira Eusko Labela duen Ibarra 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 ugariren 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, laranjak 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 fosforo.

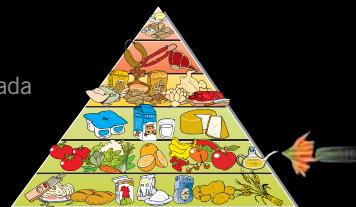
Identifikazioa

Eusko Labela duten Ibarra 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. Ibarra 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 gr. equivale a una ración.

**"TOKIKO NEKAZARITZAKO
ARRAZA ETA UGARITASUNEK
GURE ANIZTASUN GENETIKOA
GORDETZEN DUTE ETA
BITARTEKORA EGOKITUTA
KALITATE GORENEKO
PRODUKTUAK IORTZEN DIRA,
HORREN ADIBIDE DIRA
IBARRAKO PIPERRAKI"**

"Las razas y variedades agrícolas autóctonas, como la guindilla de Ibarra, mantienen nuestra diversidad genética, adaptadas al medio se obtienen productos de elevada calidad"

Errezeta



Receta

Edorta Lamo
(Bar-Restaurante "A fuego Negro"
Jatetxe-Taberna - Donostia)



Patata, muskuilu eta ibarrako piperrez egindako "express" entsalada

Lau anoatarako osagaiak:

- 2 patata ertain
- Eskabetxe-muskuilu lata 1 (16-18 fruitu)
- Ibarrako 20 piper
- Oliba-olio birjina, 4 koilarakada
- Gatz-etzakak

Prestaketa

Patatak film-paperean bildu eta mikrouhinean egosi 5-6 minutuz, indar bizian. Egosi ostean, atera film-papera eta azala ere gabe. Xafila-erditan zatitu eta erretitu, plater sakon edo bol batean utzi. Gorde.

Muskuilu-lata ireki, eskabetxea gorde eta muskuiluak pataten gainean paratu. Eskabetxea oliba-olioz ziprztindu eta saltsa egin ongi emulsionatuta.

Azkenik, piperren buztanak parpaila bat erabiliz kendu eta bitan zatitu, luzetara. Piper-erdiak patata eta muskuiluen gainean ipini eta gatz-etzakata zenbait bota.



Ensalada "express" de patata, mejillones y guindillas de Ibarra

Ingredientes para 4 raciones:

- 2 patatas medianas
- 1 lata de mejillones en escabeche (16-18 frutos)
- 20 piparras de Ibarra
- 4 c.s. de aceite de oliva virgen
- Escamas de sal

Elaboración:

-Envolver las patatas con papel film y cocerlas en el microondas durante 5-6 minutos a potencia máxima. Ya cocidas, retirar con cuidado de no quemarse el papel film y la piel. Trocearlas en medias rodajas y depositarlas en la base de una bandeja, plato hondo o bol. Reservar.

-Abrir la lata de los mejillones, reservar el escabeche y colocar los mejillones sobre las patatas. Mezclar el escabeche con el aceite de oliva y salsear con la mezcla bien emulsionada.

-Por último, retirar los rabos de las piparras con una puntilla y cortarlas en dos a lo largo. Colocar las medias piparras encima de las patatas y mejillones y añadir unas escamas de sal.

Euskal babarrunak

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, dastatzaille profesionalak “oso onak” edo “apartak” bezala sailkatutakoak.

Baserra 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.

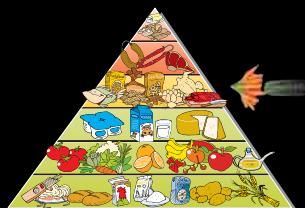
Identifikazioa

Pisu ezberdineko zorroetan eskaintzen dira.

Denek zenbakidun kontrol-etiketa bat daramate Eusko Label bereizgarriarekin.

Gomendaturiko kontsumoa

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



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable



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 gr.

"Euskal sukaldaritzak elikagai tradizionalarak modernitatearekin uzta tzen asmatu du, horren adibide da babarruna. Horri esker, ospea mundu zabalean hedatu da"

"La cocina vasca ha sabido conjugar los alimentos tradicionales, como la alubia, con la modernidad. Fruto de ello ha ganado su fama mundial"

Errezeta Receta

Roberto Ruiz
(Restaurante Frontón Jatetxea - Tolosa)



Tolosako babarrunak

Osagaiak: 8 pertsonentzat

-Tolosako babarrunak, kilo 1 -Ura, 5 litro -Oliba-olio zurrustada bat -Gatza -Aza, ½ -Xingar iberikoa, 50 gramo -Ibarrako piper ozpinduak, 20 ale -Beasaingo odolkia, 1/2 kg

Babarrunak kazola batean sartuko ditugu ur eta oliba-olioarekin. Ahal dela kazola zabala eta altua izango da, modu horretan, babarrunak nahikoa leku izango du egosi eta mugitzeko. Su bizian jarriko dugu irakiten hasi arte. Orduan sua jaitsiko dugu, indar pixka bat izatera arte. Gutxi gorabehera 2 ordu igarotzean gatza botako dugu eta beste 15 minutuz utziko dugu. Sekula ez dugu sukaldeko tresnarik sartuko mugitzeko. Kazolaren eskulekuaren laguntzaz alde batetik bestera mugituko ditugu babarrunak.

Aparte osagarriak prestatuko ditugu. Piperrak gatz lodiz eta oliba-olioz zipriztinduko ditugu. Xingarra urdaiazpikoa balitz bezala moztuko dugu eta epeltzen utziko dugu temperatura pixka bat hartu arte. Aza Juliana eran moztuko dugu eta galdarraztatu egingo dugu eta, ondoren, baratzuri xehatu pixka batekin salteatuko dugu. Eta odolkia su motelean egosiko dugu, gutxi gorabehera ordubetez.

Osagarri horiek sekula ez ditugu babarrunekin batera prestatuko eta aparteko platera batean ipiniko ditugu.

Alubias de Tolosa



Ingredientes (para 8 personas):

-1 kilo de alubias de Tolosa -5 litros de agua -Un chorro de aceite de oliva -Sal -Berza 1/2 -Tocino ibérico 50 gr -Guindillas encurtidas de Ibarra 20 u -Morcilla de Beasain 1/2 kg

Ponemos la alubia en una cazuela con el agua y el aceite de oliva. Intentaremos que la cazuela sea ancha y alta para que la alubia tenga suficiente sitio para cocerse y moverse. La pondremos a fuego fuerte hasta que empiece a hervir y entonces lo bajaremos para que simplemente tenga un suave borbotón. Cuando hayan pasado 2 horas aproximadamente le añadiremos la sal y dejaremos unos 15 minutos más. Jamás introduciremos ningún utensilio de cocina para removerlas, simplemente lo haremos girando las alubias con la ayuda del asa de la cazuela.

Aparte cocinaremos los sacramentos, las guindillas las pondremos con un poco de sal gorda y aceite de oliva. El tocino lo cortaremos como si fuera jamón y lo dejaremos templar para que coja un poco de temperatura. La berza la cortaremos en juliana y la escaldaremos para después saltearla con un poco de ajo picado. Y la morcilla la coceremos a fuego suave durante 1 hora aproximadamente.

La guarnición nunca la cocinamos junto a la alubia, la pondremos en un plato aparte.



Euskal letxuga

Ezaugarriak

Euskadin ekoitzia da, ingurumena errespetatzen duen moduan.

Ekoizpen-eremura egokitutako barietateetatik sortua da.

Letxugak ondulatuak eta/edo kizkurak izando dira eta kolore berde argi, disdiratsu eta homogenea izan behar dute, letxuga hosto ugari eta ondo eratuak izando ditu, eta ez du lurrik, parasitorik eta ageriko bestelako materia arrotzik izan behar.

Gutxieneko pisua 200g-koa izando da udazken/hegua, eta 300 g-koa udaberri/udan.



Balio nutritiboa

Letxugak ur kantitate handia ematen digu eta karbohidrato gutxi. Eta proteinak eta koipeak oraindik ere kantitate bazuagotan, beraz oso balio kaloriko bazuak jakia da.

Bitamina eduki aldetik, folatoak, A probitamina edo beta-karotenoa eta C eta E bitaminak aipatu behar dira.

Bestalde, potasioa eta zuntza ere ematen dizkigu.

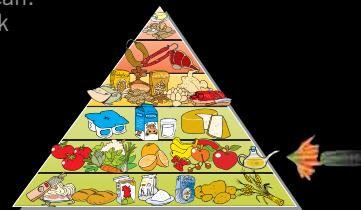
Identifikazioa

Alde batetik, Euskal Letxuga banaka merkaturatzen da, ingurunetik babesten duen poltsa baten barnean; poltsak Eusko Label logotipoarekin zenbakitutako etiketa du.

Bestetik, garbituta, txikituta eta jateko prest ere aurki daiteke, 140g-ko poltsetan; kasu horretan ere kontrol-zenbakia eta Eusko Labelaren logotipoa darama.

Gomendaturiko kontsumoa

Gutxienez barazkien 2 anoa egunean. Euskal Letxugaren kasuan, 150g-k osatzen dute anoa bat.



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable



Lechuga del País Vasco

Características

Está producida en el País Vasco de forma respetuosa con el medio ambiente.

Procede de variedades del grupo batavia adaptadas a la zona de producción.

Las lechugas deberán ser onduladas y/o rizadas y de color verde claro, brillante y homogéneo, de hojas abundantes y bien formadas. Además se presentarán libres de tierra, parásitos y otras materias extrañas visibles.

Su peso mínimo será de 200 gr en otoño-invierno y no inferior a 300 gr en primavera-verano.

Valor nutritivo

La lechuga es un alimento que contiene gran cantidad de agua y escasa cantidad de hidratos de carbono y menor aún de proteínas y grasas. Por ello, es un alimento de bajo aporte calórico.

En cuanto a su contenido en vitaminas, destaca la presencia de folatos, provitamina A o beta-caroteno y vitaminas C y E.

También aporta cantidad interesante de potasio y algo de fibra.

Identificación

Por un lado, la Lechuga del País Vasco se presentará en el mercado de forma individual dentro de una bolsa de papel que protege del exterior y que incorpora una etiqueta numerada con el logotipo de Eusko Label.

Por otro lado, también se podrá encontrar lavada, cortada y lista para consumir en bolsas de 140 gr. En cuyo caso también llevará el número de control y el logotipo de Eusko Label.

Consumo recomendado

Al menos 2 raciones de verduras y hortalizas al día. En el caso de la Lechuga del País Vasco, la ración es de unos 150 gr.

"Tokiko produktu freskoen kontsumoak, esate baterako urazarenak, energia-gastua, negutegi-gasen emisioa, ontzien erabilerara eta garraioaren premia gutxitzzen du"

"El consumo de productos locales y frescos, como la lechuga, minimiza el gasto energético, la emisión de gases invernadero, la utilización de envases y la necesidad de transporte"

Errezeta



Receta

Asier Abal
(Restaurante Bera Bera Jatetxea
Donostia)



Letxuga-errulo marinatua fruitu lehorrez, Idiazabal-gatzaz eta eztiz lagundua

Osagaiak:

- Letxuga 1
- Idiazabal-gatzta, 100 gramo
- Gatzetan jarritako 4 antxoa
- Erretako pinaziak, 20 gramo
- Intxaurrak, 20 gramo
- Macademia-intxaur erreak, 20 gramo
- Oliba-olio birjina
- Gatza
- Sagar-ozpina
- Erromero-eztia

Letxugari orriak kendu eta marinatu egingo ditugu gatz apur bat, ozpina eta oliba-olio birjina erabiliz. Gorde.

Gatza birrindu, gatzetan jarritako antxoak zatitu eta fruitu lehorrak ere zati berdinean zatituko ditugu. Ondoren, eztia, ozpina, gatza eta oliba-olioa erabiliz olio-ozpindu egingo dugu dena. Nahasketa horrekin marinatutako letxugaren orriak bete eta erruloak egingo ditugu, egin ahala platerean paratuko ditugularik. Olio apur batekin eta ezti pixka batekin apainduko dugu platera.



Rulo de lechuga marinada con frutos secos, Idiazabal y miel

Ingredientes:

- 1 lechuga
- 100 gramos de queso Idiazabal
- 4 anchoas en salazón
- 20 gramos de piñones tostados
- 20 gramos de nueces
- 20 gramos de nueces de Macademia tostadas
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Vinagre de manzana
- Miel de romero

Extendemos las hojas de la lechuga y las marinamos con una pizca de sal, vinagre y aceite de oliva virgen. Las reservamos.

Picamos el queso, las antxoa en salazon y los frutos secos en trozos del mismo tamaño y los aliñamos con la miel, el vinagre, la sal y el aceite de oliva, utilizamos esta mezcla para rellenar las hojas de lechuga marinadas y formamos los rulos que iremos disponiendo en los platos. Decoramos con un poco de aceite y un poco de miel.

Euskal sagardoa

Ezaugarriak

Eusko Label bereizgarria duen sagardoa naturala da, Euskadiko sagarrez egina %100ean eta hasieratik bukaerara kontrolatua.

Alde batetik, sagardorako sagarren ekoizpena kontrolatu egin da, ekoizleak ere kontrolatu egin dira, haien sagarrak aztertu eta Kalitatea izeneko zerrendetan erregistratu dira. Araudian, era berean, sagarrak ekoizpen-zentrora eramateko modua zehazten da eta, azkenik, ekoizpena, ontziratzea eta etiketatzea kontrolatu egiten dira.

Kalitatea araudiko baldintza guztiak betetzen direla ziurtatzeaz arduratzen den kontrol-erakundea da.

Elikadura-balioa

Neurri edanda ez da kaltegarria (egunean 1-2 baxoerdi).

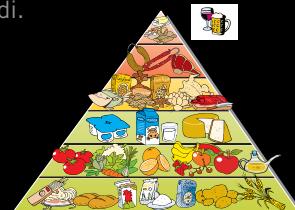
Gainera, mineralak, zuntza eta beste hainbat elementu antioxidatzaile ditu sagardoak, esate baterako, flavonoideak eta kertzitina.

Identifikazioa

Eusko Labeldun Euskal Herriko Sagardoa Kalitatearen oniritzia duen botila batean ontziratzen da, modu horretan, erraz identifikatu daiteke eta behar bezala babesten da, argiak eragin dakioken kaltea murriztuz. Ziurtatutako produktua identifikatu eta etiketatzeko behar bezala zenbakitutako eta kontrolatutako etiketak baliatzen dira.

Gomendaturiko kontsumoa

Helduentzat kontsumo aukerako eta neurritzkoa. Egunean 1-2 baxoerdi.



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable



Sidra natural del País Vasco

Características

La sidra con el distintivo Eusko Label es una sidra natural producida 100% con manzana de Euskadi y controlado de principio a fin.

Por un lado, se ha controlado la producción de manzanas de sidra, se ha inspeccionado a los productores, los manzanales de estos y han sido registrados en los listados de Kalitatea. El reglamento también recoge cómo tiene que transportarse la manzana a los centros de elaboración y por último se controla la elaboración, envasado y etiquetado.

Kalitatea es el organismo de control responsable de verificar que todos los extremos del reglamento se cumplen.

Valor nutritivo

Consumido con moderación no resulta perjudicial (1-2 vasitos al día).

También contiene minerales, fibra y distintos elementos con acción antioxidante como flavonoides y quercitina.

Identificación

La Sidra Natural del País Vasco con Eusko Label se envasa en una botella aprobada por Kalitatea que asegura la fácil identificación del producto y la adecuada protección del deterioro del mismo por su exposición a la luz. La identificación y el etiquetado del producto certificado se realiza con etiquetas numeradas y controladas.

Consumo recomendado

Consumo opcional y moderado para adultos. 1-2 vasitos al día.

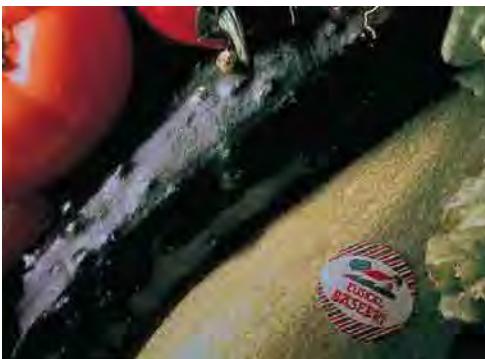
"Sagardoa edatea plazera da,
sagardotegira joateko ohitura
esperientzia berdingabea"

"Beber sidra es un placer, acudir a una sidrería una costumbre que alcanza la categoría de experiencia única"





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



Bertakoa jan,
osasuntsu bizi

Productos del país
para una vida saludable

Euskal baserri

Ezaugarriak

Euskal Herriko baserri inguruetan dauden baratze edo ustiategi txikietan ekoiztutako produktuak dira.

Belaunaldiz-belaunaldi landu izan den eran, baserritarren arreta eta ardura 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

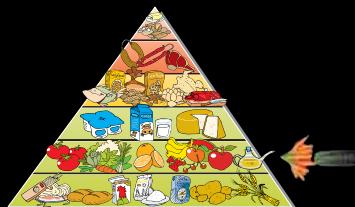
Ontzi, itxura edo etiketa ezberdinekin merkaturatzen dira, baina guztiek EUSKAL BASERRI marka eta anagrama eraman behar dute modu nahastezinean.

Produktuak

Urazak, kiwiak, udareak, sagarrak, porruak, intxaurrak, 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.

Valor nutritivo

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.

Identificación

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 BASERRIA ERAIKIN HUTSA BAINO
HARATAGOKO ZERBAIT DA: BIZI-ESTILOA,
FAMILIA, KULTURA ETA GIZARTE OSORAKO
ELIKADURA- ETA ZERBITZU-ITURRIA**

"Euskal baserri o caserío vasco es mucho más que un edificio: un estilo de vida, una familia, una cultura y fuente de alimentos y servicios para toda la sociedad"

Errezeta



Receta

Iñigo Lavado
(Restaurante Iñigo Lavado Jatetxea - Ficoba, Irun)

Kalabaza eta azenario-krema

Zer?

- Azenarioa, 250 gramo
- Kalabaza, 1000 gramo (zuritu osteko pisua)
- Eguneko salda, 1000 gramo
- Azukrea, 6 gramo
- Laranja laurden baten azala
- Gatza eta piperbeltza

Nola?

Kalabaza 2x2 zentimetroko laukitan moztu

Lapiko batean eguneko salda bota, 1000 gramo

Kalabaza-dadoak (1000 gramo), azukrea (6 gramo) eta laranja-laurdenaren laranja kolorea (sekula ez alde zuria) bota.

Irakiten jarri eta irakiten hasi bezain pronto sua minimora jaitsi. Tapa batekin estali eta 25 minutuz utzi.

Kendu edo iragazi laranja-azalak kentzeko eta, ondoren, termomixetik pasa. Iragazi eta 25 gramo esne-gain bota. Irabiagailu elektriko batekin eragin gurina (100 gramo) botatzen diogun heinean.

Platera honen arrakasta azken uneko emultsioa da, irabiagailu elektrikoari esker lortzen duguna, orduantxe botatako esne-gain eta gurinarekin.



Crema de calabaza y zanahoria

¿Qué?

- 250 grs zanahoria
- 1000 grs de calabaza (peso en pelado)
- 1000 grs de caldo del día
- 6 grs de azúcar
- La cáscara de ¼ naranja
- Sal y pimienta

¿Cómo?

Cortar la calabaza en cuadrados de 2x2cm. En una cacerola echar caldo del día (1000 grs). Echar los dados de calabaza (1000grs), azúcar (6grs), lo anaranjado (nunca la parte blanca) del cuarto de naranja.

Poner a hervir, y nada más que hierba bajar el fuego al mínimo. Dejar cubierto con una tapa cociendo durante 25 minutos.

Retirar o colar para quitar las cáscaras de naranja, y seguido pasar por la termomix. Colar y añadir la nata hasta 25 grs. pasar por la turmix mientras le añadimos 100 grs de mantequilla.

El éxito de este plato es la emulsión del último momento, que le damos con la turmix junto con la nata y la mantequilla recién echadas.

Jakiak kontserban eta beste hainbat

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

Horrelako produktuei kontserbako 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

Euskal Herriko kantauriko Hegaluzea

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

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

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



Derivados de la pesca

Bonito del Cantábrico del País Vasco

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

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

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

Haragiaz eginiko jakiak

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

Kalitate ona da jaki guzti hauen ezaugarri nagusia.



Productos derivados de la carne

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

La buena calidad es la principal característica de estos productos.



Gozogintza

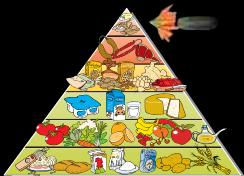
Gozogintza tradizio handiko jarduera da eta herri asko ezagutzen dira bertan lantzen diren tarta eta pastelengatik.

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

Repostería

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

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

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

Lácteos

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.



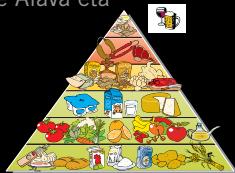
Cava

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 botilan bigarren hartiduraren kontrola suposatu zuten eta kortxoaren aurkikuntzak ardoak sortutako burbuilen galera ekidin zuen. Cavaren produkzio esparrua 7 erkidegotan banatutako 160 udalerri osatzen dute eta horien artean daude Laguardia, Moreda de Alava eta Oion.

Cava

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 Alava y Oyón.



HELBIDE INTERESGARRIAK DIRECCIONES DE INTERÉS

Eusko Jaurilaritza - Ingurumen, Lurralde Plangintza, Nekazaritza eta Arrantza Saila.

Gobierno Vasco - Departamento de Medio Ambiente, Planificación Territorial, Agricultura y Pesca.

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

Hazi Korporazioa - Corporación Hazi

☎ 901 440 808 - hazi@hazi.es - www.hazi.es

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

Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseilua

Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi

Antboto kalea 4 · 48340 Amorebieta-Etxano (Bizkaia)
☎ 902 540 165 · Fax: 946 46 73 69 · info@eneek.org
www.eneek.org

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



hazi

Landa eta itsas ingurunearen
garapenerako Eusko
Jaurlaritzaren Korporazioa

Corporación del Gobierno
Vasco para el desarrollo
del medio rural y marino

GOIERRIKO INTERPRETAZIO ZENTROA
ELIKADURA ETA GASTRONOMIA GUNEA

d'elikatuz

CENTRO DE LA ALIMENTACIÓN Y LA GASTRONOMÍA
CENTRO DE INTERPRETACIÓN DEL GOIERRI

ORDIZIA

*inagro*salute

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

INGURUMEN, LURRALDE
PLANGINTZA, NEKAZARITZA
ETA ARRANTZA SAIA

DEPARTAMENTO DE MEDIO AMBIENTE,
PLANIFICACIÓN TERRITORIAL,
AGRICULTURA Y PESCA

2007-2013

Invirtiendo en nuestro futuro
Investir dans notre avenir



Klororik gabe eta %100 paper birziklatuan inprimatua
Impreso en papel 100% reciclado totalmente libre de cloro