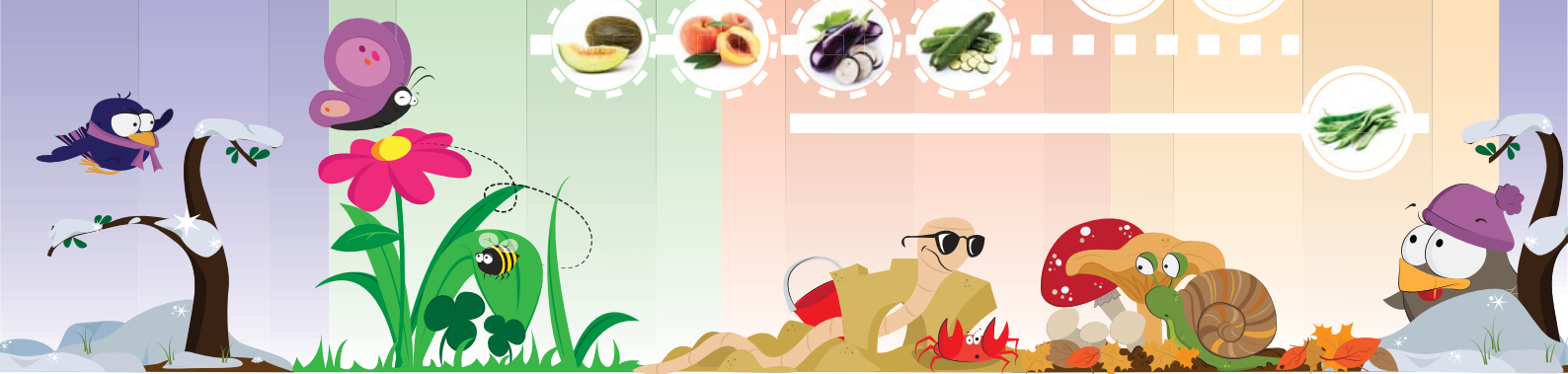
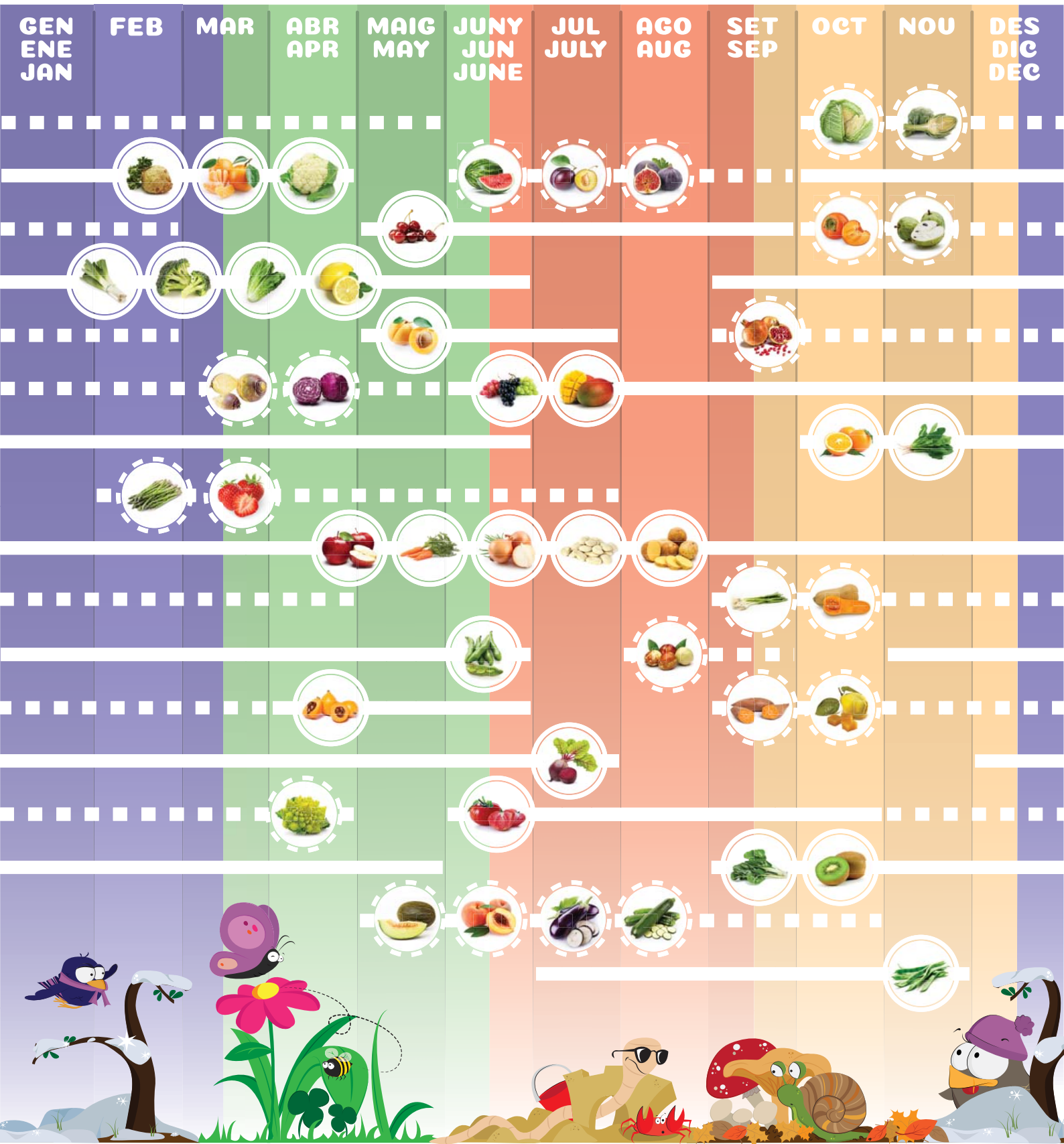


L'ESTACIONALITAT DE LES FRUITES I VERDURES VALENCIANES

LA ESTACIONALIDAD DE LAS FRUTAS Y VERDURAS VALENCIANAS

THE SEASONALITY OF VALENCIAN FRUITS AND VEGETABLES



PROGRAMA DE CONSUM DE FRUITES I HORTALISSES EN CENTRES ESCOLARS DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Aquest programa té la finalitat d'incrementar el consum de fruites i hortalisses locals de proximitat i de temporada entre l'alumnat de primària i les seues famílies, amb la finalitat de millorar-ne els hàbits de consum, i orientar-los cap un ús de productes ecològics certificats per ser més saludables i restar productes mitjançant fórmules sostenibles i respectuoses amb el medi ambient.

És una iniciativa de la Unió Europea que es fa efectiva mitjançant el Ministeri d'Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente i una acció de la Conselleria d'Agricultura, Medi Ambient, Canvi Climàtic i Desenvolupament Rural

QUÈ VOLEM FER?

- **Distribuir** fruita i hortalissa a les escoles de tota la Comunitat Valenciana per a consumir-la en el mateix centre escolar.
- **Transmetre** els beneficis sobre l'augment del consum de fruita i hortalissa, i conèixer les diferents varietats, les seues característiques, la producció i la seva estacionalitat.
- **Promoure** el consum de fruites i hortalisses com a base d'una alimentació saludable.

COM HO FAREM?

Durant el mes de juny repartirem, en 4 ocasions, fruita i hortalissa, de temporada i de producció local, per a poder consumir en el mateix centre escolar.

Tots els centres rebran un cartell indicatiu de participació en el programa. A més este díptic informatiu consta d'un calendari de temporada de l'estacionalitat de les fruites i verdures valencianes, i d'una fitxa glossari amb les diferents varietats de fruites i verdures en valencià, castellà i anglès.

Així mateix, se celebraran tallers en alguns centres, que constaran de la lectura i interpretació d'un conte sobre l'agroecologia; o d'un joc, per tal de muntar un calendari de temporada de fruites i hortalisses.

PER QUÈ CAL MENJAR FRUITA I VERDURA?

- Entre d'altres beneficis,
- El seu consum, en quantitats adequades, ens ajuda a prevenir malalties
 - Ens ajuden a mantenir el cos ben hidratat.
 - Són riques en vitamines, antioxidants i fibra.
 - Quasi no tenen greix
 - Es poden menjar en qualsevol època de l'any
 - Ens ajuden a conèixer diferents olors, sabors i textures

QUÈ POTS FER A CASA?

Per a augmentar el consum de fruites, també a casa, podem fer-ho de diferents maneres:

- Amb suc, líquats i batuts
- Amb macedònies i amanides
- Com a postre o per esmorzar o berenar
- Les verdures les podem prendre;
- En bullits i estofats, amb arròs, cereals o llegums
- A la planxa o al vapor
- Amb cremes, sopes i purés
- Amb suc, líquats i batuts

FRUITA	FRUTA	FRUIT	VERDURA I HORTALISSA	VERDURAS Y HORTALIZAS	VEGETABLES
albercoc	albaricocque	apricot	alberginya	berenjena	aubergine/eggplant
aranja	pomelo	grapefruit	all sec	ajo seco	leek
brascquilla	melocotón	peach	all tendre	ajo tierno	green garlic
caqui	caqui	knaki	avocat	aguacate	avocado
citrea	cereza	cherry	api	apio	celery
codony	membrillo	quince	api rave	apio rabano	ground nut
figa	higo	fig	bajoqueta	juda verde	green bean
gerd	frambuesa	raspberry	bleida	acelga	chard
gíngol	azulafio	jujube/chinese date	bròquil	bròcoli	pumpkin
kiwi	kiwi	kiwi	carbassa	carbassa	cougette/zucchini
lima	limón	lemon	carbasseta	carbacin	thistle
maduxot	fresón	strawberry	card	cardo	carrot
magrana	granada	pomegranate	carlota	zanahoria	artichoke
mandarina	mandarina	mandarin/tangerine	carxofa	alcachofa	onion
mango	mango	mango	ceba	cebolla	cucumber
meló	melón	melon	cogombre	pepino	cauliflower
nablu	arandano	blueberry	col i flor	coliflor	red cabbage
nespre	nispero	medlar	col lombarda	collombarda	kohlrabi
pera	pera	pear	col rave	collrabano	cabbage/curly cabbage/savoy cabbage
piña	piña	pineapple	col rutlleia	repollo	coriander
plàtan	plátano	banana	coriandre	cilantro	potato
poma	manzana	apple	crella	patata	lettuce
piruna	ciuela	plum	enciam	lechuga	curly endive/ escarola
raim	uva	grape	escarola	escarola	asparagus
meló d'alger	sandia	watermelon	espàrrec	espárrago	spinach
toranja	naranja	orange	espinaça	espinaça	bean
xirimola	chirimoya	custard apple	haba	haba	broad bean/fava
			fenoll	hinojo	fennel
			garrofió	garrofón	garrofon bean/ garrofon
			moniato	boniato	sweet potato
			nap	nabo	turnip
			nap i col	collnabo	kohlrabi
			pebre	pimiento	pepper
			rave	rábano	radish
			remolacha	remolacha	beetroot
			romanesco	romanesco	broccoflower, romanesco
			ruca	rúcula	rocket/arugula
			tomata	tomate	tomato
			xirvia	chirvia	parsnip

LA UNIÓ DE LLAURADORS I RAMADERS

EL NOSTRE CENTRE PARTICIPA EN EL PLA DE CONSUM DE FRUITES I HORTALISSES A LES ESCOLES.

A MENTAR SA!

