

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

SASOIKO FRUITUEN ETA BARAZKIEN EGUTEGIA

01

JANVIER
URTARRILA

FRUITS - FRUITUAK

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

LÉGUMES - BARAZKIAK

Ail - Baratxuria
Betterave - Betarraba / Erremolatxa
Carotte - Pastanagra

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

02

FÉVRIER
OTSAILA

FRUITS - FRUITUAK

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

LÉGUMES - BARAZKIAK

Ail - Baratxuria
Betterave - Betarraba / Erremolatxa
Blettes - Zerbak

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

03

MARS
MARTXOA

FRUITS - FRUITUAK

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

LÉGUMES - BARAZKIAK

Asperge - Zainzuria
Betterave - Betarraba / Erremolatxa
Blettes - Zerbak

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

04

AVRIL
APIRILA

FRUITS - FRUITUAK

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

LÉGUMES - BARAZKIAK

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

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

05

MAI
MAIATZA

FRUITS - FRUITUAK

Cerise - Gerezia
Fraise - Marrubia
Framboise - Marbuxha
Rhubarbe - Arabaraba
Pomme - Sagarra

LÉGUMES - BARAZKIAK

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

Carotte - Pastanagra
Céleri - Apioa
Chou Blanc - Aza zuria
Chou-Fleur - Azalorea
Concombre - Luzokerra
Courgette - Kuitxoa
Epinards - Ziazerbak / Espinakak
Fenouil - Mihilua
Laitue - Uraza
Navet - Arbia
Oignon - Tipula
Poireau - Porrua
Petit pois - Etxillarra / Ilar biribila
Poivron - Biper-handia / Pipermorro

06

JUIN
EKAINA

FRUITS - FRUITUAK

Abricot - Abrikotua
Cassis - Andere-mahatsa
Cerise - Gerezia
Fraise - Marrubia
Framboise - Marbuxha
Groseille - Andere-mahatsa gorria
Melon - Melloia
Pastèque - Angurria / Pasteha / Sandia
Pêche - Mertzixa
Prune - Arana
Rhubarbe - Arabaraba
Pomme - Sagarra

LÉGUMES - BARAZKIAK

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

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

SASOIKO FRUITUEN ETA BARAZKIEEN EGUTEGIA

07
JUILLET
UZTAILA

FRUITS - FRUITUAK

Abricot - Abrikota
Cassis - Andere-mahatsa
Cerise - Gerezia
Figue - Pikuia / Indipikua
Fraise - Marrubia
Framboise - Martxuka
Groseille - Andere-mahatsa gorria
Melon - Meloiia
Mirabelle - Mulixka
Myrtille - Ahabia / Berro mahats
Nectarine - Nektarina
Pastèque - Angurria / Pazteha / Sandia

LÉGUMES - BARAZKIAK

Epinards - Ziazerbak / Espinakak
Fenouil - Mihilua
Laitue - Uraza
Maïs - Artoa
Oignon - Tipula
Poireau - Porrua
Petit pois - Etxilarra / Ilar biribila
Poivron - Biper-handia / Biperorro
Pomme de terre - Lursagarra / Patata
Radis - Erradia / Errefaua
Tomate - Tomatea

08
AOÛT
ABUZTUA

FRUITS - FRUITUAK

Abricot - Abrikota
Cassis - Andere-mahatsa
Figue - Pikuia / Indipikua
Groseille - Andere-mahatsa gorria
Melon - Meloiia
Mûre - Masusta
Myrtille - Ahabia / Berro mahats

LÉGUMES - BARAZKIAK

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

Céleri - Apioa
Chou Blanc - Aza zuria
Chou-Fleur - Azalorea
Concombre - Luzoherra
Courgette - Kuitxoa
Epinards - Ziazerbak / Espinakak
Fenouil - Mihilua
Haricot - Ilarra
Laitue - Uraza
Maïs - Artoa
Oignon - Tipula
Poireau - Porrua

09
SEPTEMBRE
IRAILA

FRUITS - FRUITUAK

Raisin - Mahatsa
Figue - Pikuia / Indipikua
Fraise - Marrubia
Framboise - Martxuka
Noix - Intxaurra
Melon - Meloiia
Mûre - Masusta
Myrtille - Ahabia / Berro mahats
Pamplemousse - Arabisagarra / Pomeloa
Pastèque - Angurria / Pazteha / Sandia
Pêche - Mertzixa

LÉGUMES - BARAZKIAK

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

10
OCTOBRE
URRIA

FRUITS - FRUITUAK

Coing - Irasagarra
Châtaigne - Gaztaina
Framboise - Martxuka
Noix - Intxaurra
Noisettes - Nurrak
Pamplemousse - Arabisagarra / Pomeloa
Poire - Udarea / Madaria
Pomme - Sagarra
Raisin - Mahatsa

LÉGUMES - BARAZKIAK

Aubergine - Itsas-udarea / Alberjia

Endives - Endibia
Epinards - Ziazerbak / Espinakak
Fenouil - Mihilua
Fraise - Esharola hizkurrak
Haricot - Ilarra
Laitue - Uraza
Mâche - Ardi-mihia
Maïs - Artoa
Oignon - Tipula
Poireau - Porrua
Potiron - Kuia / Kalabaza
Pomme de terre - Lursagarra / Patata
Courgette - Kuitxoa

11
NOVEMBRE
AZAROA

FRUITS - FRUITUAK

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

LÉGUMES - BARAZKIAK

Betterave - Betarrada / Erremolatxa
Fenouil - Mihilua

Frisée - Esharola hizkurrak
Haricot - Ilarrak
Laitue - Uraza
Mâche - Ardi-mihia
Navet - Arbia
Maïs - Artoa
Oignon - Tipula
Panais - Pastinaka / Txirbia
Poireau - Porrua
Potiron - Kuia / Kalabaza
Radis - Erradia / Errefaua
Salsifis - Terebuza
Pomme de terre - Lursagarra / Patata
Topinambour - Zerri-patata / Topinambu

12
DÉCEMBRE
ABENDUA

FRUITS - FRUITUAK

Mandarine - Mandarina
Châtaigne - Gaztaina
Kiwi - Kiwia
Orange - Laranja
Pamplemousse - Arabisagarra / Pomeloa
Poire - Udarea / Madaria
Pomme - Sagarra
Légumes - Barazkiak
Betterave - Betarrada / Erremolatxa
Carotte - Pastanagrea
Céleri - Apioa

Choux de Bruxelles - Bruselako aza
Courge - Kuia
Endive - Endibia
Epinards - Ziazerbak / Espinakak
Mâche - Ardi-mihia
Navet - Arbia
Radis - Erradia / Errefaua
Pomme - Sagarra
Oignon - Tipula
Panais - Pastinaka / Txirbia
Poireau - Porrua
Potiron - Kuia / kalabaza
Salsifis - Terebuza