



produtos de tempada, ecolóxicos e locais

Apostar por unha produción limpa e saudable de alimentos.
Conservar o planeta, ao reducir as emisións de gases contaminantes, eliminar pesticidas, agrotóxicos e produtos de síntese química empregados no cultivo intensivo e na distribución de alimentos industriais.
Manter e fixar emprego no rural, xerar economía local e incentivar a relación directa consumidor - produtor.
Preservar a calidade da auga, do solo e do aire.
Conservar a paisaxe e manter a biodiversidade local.

co seu consumo contribúes a:

Mellorar os teus hábitos alimenticios e a túa saúde ao consumir produtos máis frescos, sabrosos e de calidade.



na túa mesa

os alimentos

guía para o consumo de produtos ecolóxicos e locais



coñece os produtores/as da túa comarca

Apóia a labor de quen traballa por unha alimentación saudable achegándote aos seus puntos de venda.
Fai a túa compra en mercados ou tendas pequenas, onde aínda podes atopar produto fresco e de produción local.
Cofece e participa dalgun grupo ou cooperativa de consumo existente na túa comarca.
Infórmatе de cales son os cultivos de tempada e sorprende con novos xeitos de cocinálos.
Animatе a cultivar a túa propia horta e redescubre o gusto polo sinxelo.
Achégate a terra, apostando por un consumo cada vez máis consciente e respectuoso.



Produtores/as comarca sur de pontevedra



Amigos da Terra

Amigos da Terra ten como misión o fomento do cambio local e global cara a unha sociedade máis respectuosa co medio ambiente, xusta e solidaria.

www.amigosdaterra.net



Impreso en papel reciclado e 100% libre de cloro



sen certificación ecolóxica

con certificación ecolóxica

A horta do Cadaval
Froitas e hortalizas
Redondela
hortadocadaval@yahoo.es
699117128

Biochousa
Hortalizas
Gargamala, Mondanza
biochousa@gmail.com
654 477 413
638 329 216

Jorge Costas
Froitas e hortalizas
Chan de Brito, Nigrán
Vuyro, 5@yahoo.es
986 363 458

Antonia Pereira
Froita, hortalizas e aveas
Alken, Pazos Baixos
Salvaterra do Miño
a.pereira18@yahoo.es
686 549 978

Recuncho Verde
Froitas e hortalizas
Moscoso, Pazos de Borbén
recunchoverde@gmail.com
660 425 953

Marilo
Hortalizas
As Cortellas, Ponteareas
670 874 582



achégate a terra

Coñecendo a realidade dos produtores/as da túa comarca

Coa divulgación desta guía Amigos da Terra pretende dar a coñecer iniciativas de produción local e ecolóxica no sur de Pontevedra.
Son experiencias de venda directa en mercados, a domicilio, en pequenas tendas ou cooperativas onde atoparemos produción local e de tempada.
Esta guía pretende achegar esta información a aquelas persoas interesadas no consumo dunha produción limpa de alimentos, que valoran a calidade, o sabor e o bo facer dos/as labregos/as da nosa terra.
Porque creemos que da túa decisión depende a túa saúde e a saúde da terra, pero tamén o futuro de labregos e labregas.





produtos
de tempada,
ecolóxicos
e locais



cando atopalos?

— inicio e remate tempada — plena tempada

froitas

ameixa		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
amorodo		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
avelás		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
caqui		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
cereixa		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
figo		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
kiwi		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
laranxa		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec

	limón	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	mazá	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	melón	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	níspero	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	noces	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	pera	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	péxego	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	sandía	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	uva	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec

verduras

acelga		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
achicoria		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
allo		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
allo porro		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
allo tenro		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
apio		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
berenxena		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
beterraba (remolacha)		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
brécol		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
cabaciño		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
cabaza		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
cebola		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
cebola tenra		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
cenoura		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
chícharo		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
cogombro		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
col bruselas		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec

	col lombarda	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	couve-flor	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	escarola	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	espinafre	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	espinafre alta	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	faba loba	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	feixón	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	garvanzo	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	leituga	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	lentella	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	nabos	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	pataca	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	pemento	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	rabanito	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	repolo	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	tomate	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	tirabeque	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec
	xudía	xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec

produto ecolóxico e local



bos alimentos

na túa
mesa

