



# Sezonālas pārtikas kalendārs

Sezonāla pārtika ir daudzveidīgāka un garšīgāka, jo ir sasniegusi augstāko gatavības pakāpi. Tas ir labākais, ko daba konkrētajā brīdī Tev sniedz!

Arī sezonā ievākta un sasaldēta, izžāvēta pārtika ir vitamīniem un barības vielām bagātāka nekā tā, kas tiek audzēta ārpus sezonas.

Ēd vietējos produktus, kas tobrīd nogatavojas vai ir viegli uzglabājami, jo:

- ✓ tie būs svaigi, garšīgi, smaržīgi un uzturvielām bagāti,
- ✓ parasti tie būs mazāk apstrādāti ar lauksaimniecības ķimikāliem nekā silto zemju produkcija, kas vairāk cieš no kaitēkļiem,
- ✓ tie būs lētāki - nebūs jāmaksā vairāk par produktiem, kas vēsti tālu ceļu un novākti vēl nenobrieduši,
- ✓ tu atbalstīsi vietējo ekonomiku,
- ✓ produktu pārvadāšanai izmantos mazāk degvielas, līdz ar to būs mazāks gaisa piesārņojums,
- ✓ varēsi iepazīt audzētāju un pārliecināties, ka viņš uzņemas atbildību par produkcijas kvalitāti

Centies pēc iespējas izvēlēties vietējo, sezonālo un bioloģiski audzēto pārtiku!

- Vislabākais laiks, kad ēst - pārtika sasniegusi augstāko gatavības pakāpi.
- Var lasīt dabā, biežāk dabā sastopamie.
- Pieejami no pagribiem un noliktavām - produkti bez lieliem uzturvērtības zudumiem uzglabāšanas laikā.
- Pārsvārā ievesti no ārzemēm.



Materiāls sagatavots Ekoskolu projekta „Ēdam atbildīgi!” ietvaros ar Eiropas Savienības finansiālu atbalstu.  
Par dokumenta saturu atbild oficiālais projekta partneris un pārstāvis Latvijā nodibinājums "Vides izglītības fonds".