

2025



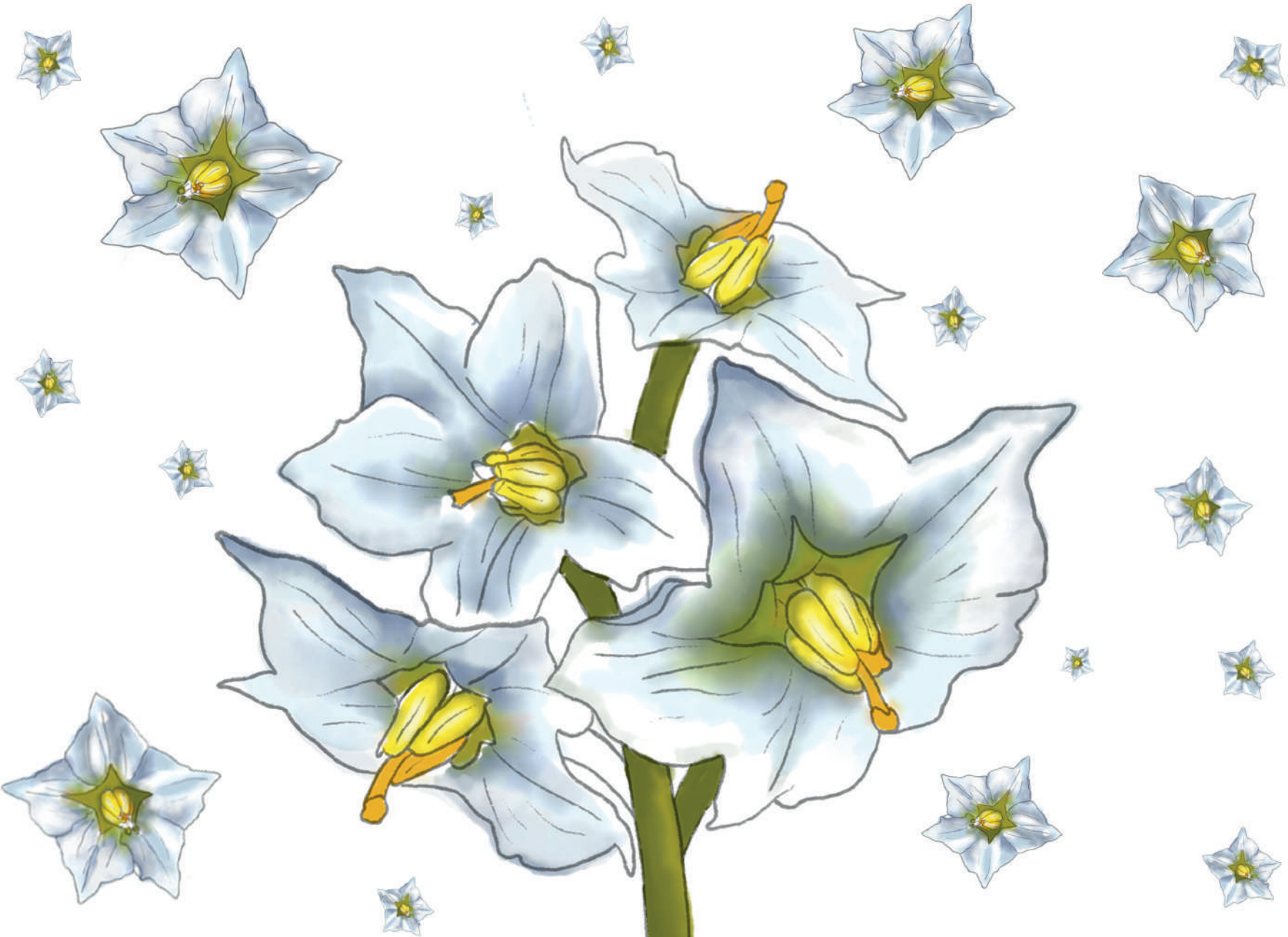
IRAUNKORTASUNAREN EGUTEGIA

Jaten ditugun barazkien lore ezezagunak

CALENDARIO DE LA SOSTENIBILIDAD

Las desconocidas flores de las
verduras que comemos







Aurten ere, Cristina Enea Fundazioak **Iraunkortasunaren Egutegia argitaratu du**, gure etxeko edo lantokiko hormatik, eguneroko erritmoak markatzeaz gain, gizartea eraldatzeko mezua zabaldu nahi duena, ingurumenarekiko jarrera atseginago baterantz.

Oraingoan, normalean kontsumitzen ditugun barazki eta lekale askoren lore ezezagunen mundura hurbiltzea erabaki dugu. Hurbilketa horren helburua da landare horien bizikizikloari balioa ematea, elikagaitzat har daitezen, eta ez soilik kontsumo-ondasuntzat.

Eta bide horretan aparteko bidelagun izan ditugu CEINPROko Diseinuko Goi Mailako Zikloko ikasleak (eta irakasleak), beraiek grafikoki garatu baitute orain eskuetan duzun egutegia.

Un año más, Fundación Cristina Enea publica su **Calendario de la Sostenibilidad**, un elemento que, más allá de marcar los ritmos diarios desde la pared de nuestro hogar o lugar de trabajo, quiere difundir un mensaje de relación más amable con el medio ambiente.

En esta ocasión hemos optado por acercarnos al mundo de las desconocidas flores de muchas de las verduras y legumbres que habitualmente consumimos. Un acercamiento que pretende poner en valor el ciclo vital de estos vegetales para que sean considerados como alimentos y no solo como bienes de consumo.

Y para este proyecto hemos contado con unos compañeros de lujo, el alumnado (y profesorado) del Ciclo de Grado Superior de Diseño de CEINPRO, quienes han desarrollado gráficamente el calendario que ahora tienes en tus manos.





Gure eguneroko dietan ez dira falta fruta, barazkiak eta lekaleak. Hala ere, kasu askotan ez gara ohartzen elikagai horiek jatorri biologikoa dutela eta, beste edozein izaki bizidun bezala, ugalketa-ziklo batean garatzen direla: hazi batetik sortzen dira, hazi egiten dira, loratu egiten dira, polinizatu egiten dira, fruituak heltzen dira, haziak barreiatzen dira... eta zikloa berriro hasten da.

Ziur aski, arrazoia da bere fruituak, hostoak, zurtoinak, sustraiak eta tuberkuluak jaten ditugula, baina oso gutxitan bere loreak (azalorea, brokolia eta orbura dira salbuespenak). Beraz, landarearen organo garrantzitsuena, bere ugalketaz arduratzen dena, hau da lorea, ez dugu ezagutzen.

Hori dela eta, egutegi honen helburua bikoitza da. Alde batetik, egitura ezezagun horiek ezagutaraztea, haien tamaina, forma eta kolore anitzekin zu harritzeko nahian. Bestetik, nabarmendu behar da izaki bizidun baten ugalketa-zikloaren zati bat direla, eta zaindu egin behar dela (nekazaritza), elikagai nutritiboak eta osasungarriak (elikadura) sor ditzaten.

En el día a día, en nuestra dieta no faltan frutas, verduras y legumbres. Sin embargo, en muchos casos no somos conscientes de que estos alimentos tienen un origen biológico y de que, como cualquier otro ser vivo, se desarrollan en un ciclo reproductivo: brotan de una semilla, crecen, florecen, son polinizados, maduran sus frutos, se diseminan las semillas... y vuelven a empezar.

Probablemente la razón se debe a que nos comemos sus frutos, hojas, tallos, raíces y tubérculos, pero muy raramente sus flores (la coliflor, el brócoli y la alcachofa son la excepción). Así que perdemos de vista el órgano más importante de la planta, el que se ocupa de su reproducción, la flor.

Por ello, el objetivo de este calendario es doble. Por un lado, dar a conocer estas desconocidas estructuras, buscando sorprender con su variedad de tamaños, formas y colores. Por otro, poner en valor que son una parte del ciclo reproductivo de un ser vivo, que debe ser cuidado (agricultura) para que produzcan alimentos nutritivos y saludables (alimentación).

Alberjinia

Berenjena

Bere loreek, fruituaren azalak bezala, antozianina izeneko pigmentu antioxidatzailea dute, bere kolore morea ematen diona.

Sus flores, al igual que la piel del fruto, contienen antocianina, un pigmento antioxidante que les confiere su característico color morado.



Urtarrila · Enero

Astelehena
Lunes

Asteartea
Martes

Asteazkena
Miércoles

Osteguna
Jueves

Ostirala
Viernes

Larunbata
Sábado

Igandea
Domingo

		01	02	03	04	05
06	07 	08	09	10	11	12
13 	14	15	16	17	18	19
20	21 	22	23	24	25	26
27	28	29 	30	31		

Aza Berza

Landare belarkara hau oso aberatsa da C bitaminan, eta sortetan banatutako lore horixka edo zuri handiak erakusten ditu.

Esta planta herbácea, muy rica en vitamina C, posee grandes flores amarillentas o blancas, desplegadas en ramilletes.



Otsaila · Febrero

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
					01	02
03	04	05 	06	07	08	09
10	11	12 	13	14	15	16
17	18	19	20 	21	22	23
24	25	26	27	28 		

02 - Hezeguneen Nazioarteko Eguna / **Día Internacional de los Humedales**

11 - Emakume eta Neska zientzialarien Nazioarteko Eguna / **Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia**

Artoa

Maíz

Gramíneo honetatik talo tradizionalentzako irina lortzen da. Galburu itxurako lore maskulinoak ditu, baita lore femeninoak, artaburuak sortuko dituztenak.

Esta gramínea, que proporciona la harina para los tradicionales talos, posee flores masculinas en forma de espigas y flores femeninas que producirán las mazorcas.



Martxoa · Marzo

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
					01	02
03	04	05	06 	07	08	09
10	11	12	13	14 	15	16
17	18	19	20	21	22 	23
24 / 31	25	26	27	28	29 	30

15 - Kontsumo Arduratsuaren Eguna / **Día del Consumo Responsable**
22 - Uraren Munduko Eguna / **Día Mundial del Agua**

Ilarra

Guisante

Lekale honen loreak ere, bere ernamuinak eta kiribilak bezala, jangarriak dira eta freskotasun gozoaren ukitua ematen diete entsaladei eta osagarriei.

Las flores de esta legumbre, como sus brotes y zarcillos, también son comestibles y aportan un toque de dulce frescura a ensaladas y acompañamientos.



Apirila · Abril

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
	01	02	03	04	05 	06
07	08	09	10	11	12	13 
14	15	16	17	18	19	20
21 	22	23	24	25	26	27 
28	29	30				

Borraja

Borraja

Barazki fin hau asko kontsumitzen den arren, egoketa-saldak nutrizio-ahalmen txikia du. Hor dauka jatorria gaztelaniazko esamoldeak.

Aunque esta fina verdura es muy consumida, su caldo de cocción tiene escaso poder nutritivo, lo que ha dado lugar a la conocida expresión.



Maiatza · Mayo

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
			01	02	03	04 
05	06	07	08	09	10	11
12 	13	14	15	16	17	18
19	20 	21	22	23	24	25
26	27 	28	29	30	31	

26 - Bioaniztasunaren Nazioarteko Eguna / Día Internacional de la Biodiversidad

Azenarioa

Zanahoria

Oso gutxitan ikusten ditugu bere erroseta formako lore zuri delikatuak. Izan ere, landarea aurrez lurretik ateratzen da sustraiak kontsumitzeko.

Raramente podemos apreciar sus delicadas flores blancas en forma de roseta, ya que la planta es arrancada previamente para consumir su raíz.



Ekaina · Junio

Astelehena
Lunes

Asteartea
Martes

Asteazkena
Miércoles

Osteguna
Jueves

Ostirala
Viernes

Larunbata
Sábado

Igandea
Domingo

01

02

03 

04

05

06

07

08

09

10

11 

12

13

14

15

16

17

18 

19

20

21

22

23 / 30

24

25 

26

27

28

29

05 - Ingurumenaren Nazioarteko Eguna / **Día Mundial del Medio Ambiente**



Babarruna

Alubia

Lekale guztiek bezala, bere loreek tximeleta itxura dute (papilonazeoak), bere petaloak intsektu polinizatzaileak erakartzeko egokituta daudelako.

Como todas las legumbres, sus flores recuerdan a una mariposa (papilionáceas), debido a la adaptación de sus pétalos para atraer a insectos polinizadores.



Uztaila · Julio

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
	01	02 	03	04	05	06
07	08	09	10 	11	12	13
14	15	16	17	18 	19	20
21	22	23	24 	25	26	27
28	29	30	31			

Eskarola

Escarola

Basa-txikoriaren barietate landua den eskarolaren loreak eguzkitan baino ez dira zabaltzen eta haren ibilbideari jarraitzen diote.

Las flores de la escarola, una variedad cultivada de la achicoria silvestre, solo se abren a pleno sol y se mueven siguiendo su trayectoria.



Abuztua · Agosto

Astelehena
Lunes

Asteartea
Martes

Asteazkena
Miércoles

Osteguna
Jueves

Ostirala
Viernes

Larunbata
Sábado

Igandea
Domingo

				01 	02	03
04	05	06	07	08	09 	10
11	12	13	14	15	16 	17
18	19	20	21	22	23 	24
25	26	27	28	29	30	31 

Baratxuria

Ajo

Bere loreek, *Allium* generoko tipula eta porru guztiek bezala, zurtoin luze baten amaieran dagoen infloreszentzia esferiko bakarra osatzen dute.

Sus flores, al igual que todas las del género *Allium* al que pertenecen cebollas y puerros, forman una única inflorescencia esférica situada al final de un largo tallo.



Iraila · Septiembre

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
01	02	03	04	05	06	07 
08	09	10	11	12	13	14 
15	16	17	18	19	20	21 
22	23	24	25	26	27	28
29	30 					

22 - Autorik gabeko Munduko Eguna / Día Mundial sin Coches

Uraza

Lechuga

Urazak loratzen direnean, mingots bihurtzen direnez, kontsumorako landatzen direnak bildu egiten dira euren lore hori politak agertu aurretik.

Cuando las lechugas florecen se vuelven amargas, por lo que si se cultivan para el consumo se recolectan antes de que aparezcan sus coquetas flores amarillas.



Urria · Octubre

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
		01	02	03	04	05
06	07 	08	09	10	11	12
13 	14	15	16	17	18	19
20	21 	22	23	24	25	26
27	28	29 	30	31		

02 - Hegaztien Munduko Eguna / **Día Mundial de las Aves**

16 - Elikaduraren Munduko Eguna / **Día Mundial de la Alimentación**

24 - Klima Aldaketaren aurkako Nazioarteko Eguna / **Día Internacional contra el Cambio Climático**

Kuia

Calabaza

Lore laranja handiak kontsumorako oso preziatuak dira, baina soilik lore maskulinoak, femeninoak fruitua emateko gordetzen baitira.

Sus grandes flores anaranjadas son muy apreciadas para el consumo, aunque solo las masculinas, pues las femeninas se preservan para dar el fruto.



Azaroa · Noviembre

Astelehena
Lunes

Asteartea
Martes

Asteazkena
Miércoles

Osteguna
Jueves

Ostirala
Viernes

Larunbata
Sábado

Igandea
Domingo

03

04

05 

06

07

01

08

02

09

10

11

12 

13

14

15

16

17

18

19

20 

21

22

23

24

25

26

27

28 

29

30

Tomatea

Tomate

Solanazeo guztiek bezala, loreetan solanina dauka, defentsa-mekanismo gisa. Horrek toxiko bihurtzen ditu giza-kontsumorako.

Como todas las solanáceas, la presencia de solanina en sus flores como mecanismo de defensa, las hace tóxicas para el consumo humano.



Abendua · Diciembre

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
01	02	03	04	05 	06	07
08	09	10	11 	12	13	14
15	16	17	18	19	20 	21
22	23	24	25	26	27 	28
29	30	31				



2026

Urtarrila · Enero

		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Otsaila · Febrero

						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28		

Martxoa · Marzo

						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

Apirila · Abril

		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

Maiatza · Mayo

			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Ekaina · Junio

1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

Uztaila · Julio

		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	29	29	30	31			

Abuztua · Agosto

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

Iraila · Septiembre

	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

Urria · Octubre

		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Azaroa · Noviembre

						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

Abendua · Diciembre

	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				



Egutegi hau, Cristina Enea Fundazioaren eta CEINPROko Diseinuko Goi Mailako Zikloaren arteko lankidetzatik sortu da.

Egunez egun ikusiko ditugun irudien kontzeptualizazioa, diseinua eta sorkuntza, etorkizunean diseinu grafikoaren profesionalak izango diren ikaskuntza-prozesuaren emaitza dira.

Egutegiaren filosofia iraunkorrarekin berarekin bat etorritik, sortzeko prozesuan ekodiseinuko irizpide hauek jarraitu dira:

- Inprimaketa-orriak, egutegi osoa 1.020 x 720 mm-ko orri estandar bakarrekoa izatea ahalbidetzen dutenak, paper-ebakinak saihestuz.
- Paperaren % 100 birziklatua, Blue Angel ziurtagiriarekin homologatua.
- Gramaje-paper murriztua eta egutegiaren erabilerara egokituia.
- Tinten estalduraren gutxieneko ehunekoa orrietan.
- Eco-mark ekolabelarekin ziurtatutako tintak.
- Edukiaren irakurgarritasuna bermatzeko gutxieneko zuriune- kopurua.
- Inprimaketa kopuru murriztua, publiko hartzaileei egokituia.

Egutegia diseinatu duten pertsonak hauek dira:

Anne González, Ane Uribesalgo, Nerea Mugica, eta Oier Manjarrés.

Este calendario nace de la colaboración entre Fundación Cristina Enea y el Ciclo de Grado Superior de Diseño de CEINPRO. Tanto su conceptualización y diseño, como la creación de las imágenes que nos saludarán día tras día, han sido parte del proceso de aprendizaje de quienes serán en un futuro profesionales del diseño gráfico.

Coherente con la propia filosofía sostenible del calendario, su creación ha seguido los siguientes criterios de ecodiseño:

- Pliegos de impresión que permiten que todo el calendario se realice de una única hoja estándar de 1.020 x 720 mm, evitando los recortes de papel.
- Papel 100% reciclado, homologado con el certificado Blue Angel.
- Papel de gramaje reducido y adaptado al uso del calendario.
- Mínimo porcentaje de cobertura de tintas en las hojas.
- Tintas certificadas con la etiqueta Eco-mark.
- Mínima cantidad de espacios en blanco para garantizar la legibilidad del contenido.
- Tirada reducida, adaptada al público receptor.

Las personas que han diseñado este calendario son:

Anne González, Ane Uribesalgo, Nerea Mugica y Oier Manjarrés.

Inpresioa
impresión

Ziurtagiriak
Certificados

Patronoak
Patronos

Babesle iraunkorra
Colaborador permanente

Leitzaran Grafikak

