

Izena	CASTELLANO Nabo	CATALÀ Nap	EUSKARA Arbi	GALEGO Nabo	ENGLISH Turnip	IZEN ZIENTIFIKOA <i>Brassica rapa</i>																								
Nolakoa da	Arbiak zilindro forma du, nahiz eta forma esferikoagoak ere izan ditzakeen. Kolore zuri-horixka du.																													
Barietateak	Teltow, maiatzekoa, udazkenekoa, Stanis, Virtudes-Martillo, elurrezko bola.																													
Historia pixka bat	Arbiaren jatorria Europan dago, hala ere, informazio batzuen arabera, Asia erdi aldetik dator. Lau mila urtez geroztik landatzen da eta greziarrek eta erromatarrek estimu handitan zuten. Erdi Aroan arbia oso garrantzitsua zen, eta XVIII. mendera arte hala izan zen, hain zuzen ere, Ameriketatik Europara patata iritsi zen arte.																													
Egutegia	<table border="0"> <tr> <td>URTARRILA</td> <td>OTSAILA</td> <td>MARTXOA</td> <td>APIRILA</td> <td>MAIATZA</td> <td>EKAINA</td> <td>UZTAILA</td> <td>ABUZTUA</td> <td>IRAILA</td> <td>URRIA</td> <td>AZAROA</td> <td>ABENDUA</td> </tr> <tr> <td>■</td> <td>▲</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>▲</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> </tr> </table>						URTARRILA	OTSAILA	MARTXOA	APIRILA	MAIATZA	EKAINA	UZTAILA	ABUZTUA	IRAILA	URRIA	AZAROA	ABENDUA	■	▲					▲	■	■	■	■	■
URTARRILA	OTSAILA	MARTXOA	APIRILA	MAIATZA	EKAINA	UZTAILA	ABUZTUA	IRAILA	URRIA	AZAROA	ABENDUA																			
■	▲					▲	■	■	■	■	■																			
Nola elikatzen zaitu	Arbiak C bitamina eta <i>folato</i> kantitate handi samarra du. Zuntza ere badu. Mineralen artean, potasioa nabarmendu behar da, kaltzioa, fosforoa eta iodoaren ondoren.																													
Nola zaintzen zaitu	C bitaminak eragin antioxidatzailea du gure gorputzean, elikagaietan dagoen burdina xurgatzeaz gain. Potasioak eragin arazgarria du, hau da, gure gorputzean metatzen den gehiegizko likidoa kanporatzen laguntzen du.																													
Erostea eta kontserbatzeko aholkuak	Tamaina ertain edo txikiko arbiak aukeratu behar dira, biribilak eta azal leunekoak, eta handiegiak edo zuntz ugari sustraidunak baztertu. Etxean hostoak kendu eta hozkailuan gorde behar dira. Bertan aste bete eta hiru aste bitartean kontserbatuko dira.																													
Gehiago jakin nahi duzu?	Arbia plater ugari gehitu diezaiokegu: okel eta arrain gisatuak, paellak, pureak, kremak. Ba al zenekien eltzeko madrildar gozoaren osagaietako bat zela?																													
Plater gozo-gozoak	<p><i>Sarrerakoak</i></p> <p>Arroza babarrun eta arbiarekin</p> <p>Arbi zopa</p> <p>Arbi potajea</p>																													

