

<b>Izena</b>	CASTELLANO Zanahoria	CATALÀ Pastanaga	EUSKARA Azenario	GALEGO Cenoria	ENGLISH Carrot	IZEN ZIENTIFIKOA <i>Daucus carota</i>																								
<b>Nolako da</b>	Sustrai luzanga hau laranja kolorekoa eta zapore gozo samarrekoa da.																													
<b>Barietateak</b>	Ardenta Parade, Iva, Morada, Nantesa, Preda, Flakkee, Chantenay.																													
<b>Historia pixka bat</b>	Azenarioa Ekialde Hurbiletik datorrela esan ohi da, Afganistanetik, hain justu, herrialde honetan dagoen barietatearen ondorioz. Mediterraneoko herrialdeetan, azenarioa duela milaka urte ezagutzen zen, baina ez zuen XVII. mendera arte arrakastarik izan. Orduan lortu zen gaur egun ezagutzen dugun azenarioa.																													
<b>Egutegia</b>	<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																			
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																			
<b>Nola elikatzen zaitu</b>	Ura da bere osagai nagusia. Bere karbono hidrato edukia beste barazki batzuen baino handiagoa da. Bitamina eta mineral ugari du, besteak beste, A probitamina (beta karotenoa) eta potasioa nabarmendu behar dira.																													
<b>Nola zaintzen zaitu</b>	Laranja koloreko barazki guztiek A probitamina dute. Horrek ikusmena eta azala zaintzen laguntzen du, hala nola gure defentsen funtzionamendua hobetzen. Gordinik kontsumitzen bada, idorria sufritzen duten pertsonentzat mesedegarria da; egosita kontsumitzen bada, aldiz, behar baino aurre egiten lagun diezaguke.																													
<b>Erostea eta kontserbatzeko aholkuak</b>	Azenariorik onenak tamaina ertain eta txikikoak dira, azal leunekoak eta oso laranja bizi kolorekoak. Ez da gomendagarria hondatu itxura duten azenarioak erostea. Hozkailuan edo leku freskoren batean gorde aurretik, trapu busti bat erabiliz garbitzea gomendatzen da.																													
<b>Gehiago jakin nahi duzu?</b>	Bigarren Mundu Gerran zehar Alemaniako pilotuak azenariozko dieta egitera behartzen zituzten, hain zuzen ere, azenarioek A bitamina sorrarazten dutelako, ikusmen ona izateko guttiz beharrezkoa.																													
<b>Plater gozo-gozoak</b>	<i>Sarrerakoak</i> Azenario krema Azenario entsalada Azenario zukua		<i>Bigarrenak</i> Azenario eta arrautza kroketak Oilaskoa azenario kremarekin		<i>Postreak</i> Azenario tarta Azenario bizkotxoak																									

