

Izena	CASTELLANO Ajo tierno	CATALÀ All tendre	EUSKARA Baratxuri berri	GALEGO Allo tenro	ENGLISH Wild leek	IZEN ZIENTIFIKOA <i>Allium sativum</i>																								
Nolakoa da	Hortzez osaturiko bere buru bereizgarria osatu aurretik biltzen den baratxuria. Forma luzanga du. Erreboila, behe aldeko zatia, horixka edo morea da, eta zurtoina berde bizia.																													
Barietateak	Zuriak eta moreak.																													
Historia pixka bat	Asia erdialdekoa da jatorriz. Txina, Mesopotamia eta Egiptok landu zuten geroago. Handik Mediterraneoko arrora iritsi zen. Baratxuria heldu aurretik zibilizazio ezberdinetan kontsumitu izan da.																													
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	Kantitate txikitan erabiltzen dela kontuan hartzen badugu, mantengai gutxi ematen dizkigula pentsatzea logikoa da. Ustez osasunarentzat mesedegarriak diren osagai sulfuratuak ditu.																													
Nola zaintzen zaitu	Baratxuriaren abantaila guztiak ditu, baina ez du bere desegokitasun bat ere, bere aroma leunagoa baita. Infekzioei aurre egiten laguntzen du eta odol zirkulazioa hobetzen. Azken urteotan, ikerketak biderkatu egin dira eta gure osasunarentzat ondorio onuragarriak dituela frogatuta dago.																													
Erosteko eta kontserbatzeko aholkuak	Zurtoin oso eta irmoak dituzten baratxuri berriak aukeratzea komeni da. Hozkailuan kontserbatu behar dira, plastikozko poltsetan, bost egun gehienez ere.																													
Gehiago jakin nahi duzu?	Baratxuri berriak oso egokiak dira zure barazkiak aberasteko, bere nutrizio kalitateengatik ez ezik, oso zapore aromatiko leuna eta ezin gozoagoa ere ematen dutelako.																													
Plater gozo-gozoak	<i>Sarrerakoak</i> Arroza ziazerba eta baratxuri berriekin Kalabazin lasagna baratxuri berriekin Baratxuri berri zopa			<i>Bigarrenak</i> Baba eta baratxuri berri arrautzopila Bakailaoa baratxuri berri kremarekin Baratxuri berriak eta ganbak nahasturan																										

