

Izena	CASTELLANO Berro CATALÀ Creixen EUSKARA Berro GALEGO Agrón ENGLISH Watercress IZEN ZIENTIFIKOA <i>Nasturtium officinalis</i>
Nolako da	Belarkia da, herrestaria, zati jangarria kimuak dira, samurrak baitira. Bere zaporea mingots eta bizi samarra da.
Barietateak	Mastuerzo, iturri edo uretakoa, Coclearia, negukoa.
Historia pixka bat	Berroak Europan du jatorria. Erromatarrek estimu handitan zuten eta Frantzian hazten da XVII. mendeaz geroztik. Hala ere, XIX. mendera arte ez zen guztiz garatu, Frantzian, batez ere, Normandian hain justu.
Egutegia	URTARRILA OTSAILA MARTXOA APIRILA MAIATZA EKAINA UZTAILA ABUZTUA IRAILA URRIA AZAROA ABENDUA
Nola elikatzen zaitu	Berroak A probitamina (A beta karotenoa) eta C bitamina ugari ematen digu. Mineralak ere ematen dizkigu: kaltzioa, burdina eta iodoa.
Nola zaintzen zaitu	C bitamina eta A probitaminaren konbinazioaren ondorioz propietate antioxidatzaile ugari duen landarea da, gaixotasun degeneratibo ugariaren eta zirkulazio aparatuaren babeslea. Bere mineral aberastasuna dela eta, adin guztietan kontsumitzea gomendatzen da.
Erosteko eta kontserbatzeko aholkuak	Oso eskutada berdeak, freskoak eta hosto ukigabeak dituztenak aukeratu behar dira; eskutada horiak edo zimelak baztertu egin behar dira. Fresko kontsumitu behar dira, lehorketaren ondorioz, propietate asko galtzen baititu.
Gehiago jakin nahi duzu?	Bere aroma bereizgarria dela eta, entsaladetan erabiltzen da, zapore bereizgarria emateko. Hostoak inoiz ez dira egosi behar, eta janarietara gehitzen bada, egosketaren amaieran izan behar du.
Plater gozo-gozoek	<i>Sarrerakoak</i> Berro kanariarezko potajea Uraza eta berro entsalada Berro krema

