

Izena	CASTELLANO Repollo	CATALÀ Col de cabdell	EUSKARA Buru aza	GALEGO Repolo	ENGLISH White cabbage	IZEN ZIENTIFIKOA <i>Brassica oleracea</i>																								
Nolakoa da	Buru aza, «aza leun» gisa ere ezagutzen da. Esferikoa da. Bere hostoak berde argiak dira, barrukoak, berriz, zuriak. Zapore bizia du.																													
Barietateak	Buru aza zuria, buru aza gorritzta, buru aza kizkurra, akusaia edo buru aza txinatarra.																													
Historia pixka bat	Duela 2.500 urte egiptoarrek lantzen zuten. Mendeetan zehar bere zaporeagatik estimu handitan izan zuten, baita neguan hotzari eusteko zuen gaitasunagatik eta sendagarri moduan zituen propietateengatik ere. Buru azaren laborantza Mediterraneoan zehar zabaldu zen eta XVIII. mendearen amaieran Espainian lantzen hasi zen.																													
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	C bitamina, A probitamina eta <i>folato</i> iturria da. Mineralik aipagarrienak potasioa, kaltzioa eta magnesioa dira. Gainera, sufredun konposatuak ditu, eta horiek ematen diote usain bereizgarria.																													
Nola zaintzen zaitu	Bitaminetan eta sufredun konposatuetan oso aberatsa da, horregatik, aza buruak propietate antioxidatzaileak ditu. Arazgarria da bere potasioa dela eta. Bere zuntzak heste mugimendua erregulatzeko laguntzen du. Hainbat ikerketaren arabera, aza burua oso baliagarria da hainbat gaixotasunari aurrea hartzeko, minbiziari esate baterako.																													
Erostea eta kontserbatzeko aholkuak	Aza buru freskoak eta kalitatezkoak gogorak, trinkoak eta pisuak dira. Kontserbatzeko, hozkailuan jarriko ditugu, plastikozko poltsa zulatuetan, bi aste gehienez ere.																													
Gehiago jakin nahi duzu?	Aza burua gatzunetan hartitzen bada, <i>chucruta</i> lortzen da. Zapore garratza du eta barazki freskoen bitamina eta mineralik gehienak mantentzen ditu. Estimua handia zaio Europa erdi aldeko herrialdeetan, Estatu Batuetan eta Errusian.																													
Plater gozo-gozoak	<i>Sarrerakoak</i> Aza hosto beteak Udaberriko aza piñoiekin Aza eta sagar entsalada																													

