

Izena	CASTELLANO Escarola	CATALÀ Escarola	EUSKARA Eskarola	GALEGO Escarola	ENGLISH Radicchio	IZEN ZIENTIFIKOA <i>Cichorium endivia</i>
--------------	------------------------	--------------------	---------------------	--------------------	----------------------	--

Nolakoa da Hosto kolore zuri-horixka eta berde kizkurra edo leunak dituen barazkia. Zapore gozo-mingotsa du.

Barietateak Eskarola leuna (Stratego, baratze erraldoia), Eskarola kizkurra (Oxiale, Wallonne, Tosca).

Historia pixka bat Jatorria Mediterraneoan ala Asia hegoaldean duen ez dakigu. Hala ere, ziurra da bi lekuetan landu dela mendeetan zehar. Antzinako egiptoar, greziar eta erromatarrek ezagutzen zuten jada. Europara XIII. mendean iritsi zen.

Egutegia	URTARRILA	OTSAILA	MARTXOA	APIRILA	MAIATZA	EKAINA	UZTAILA	ABUZTUA	IRAILA	URRIA	AZAROA	ABENDUA
-----------------	-----------	---------	---------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	-------	--------	---------

Nola elikatzen zaitu Ur proportzio handia du. A bitamina bihurtzen den *folato*, C bitamina eta A probitamina (beta karotenoa) edukia azpimarratzekoa da. Dituen mineralik ugariak burdina, kaltzioa, fosforoa eta potasioa dira.

Nola zaintzen zaitu A eta C bitaminak osasunarentzat mesedegarriak dira bihotz hodietako gaixotasune eta minbiziari aurrea hartzeko. Bestalde, *folatoek* odolean globulu gorriak sorrarazten dituzte.

Erostea eta kontserbatzeko aholkuak Eskarolarik onenak hosto fresko, samur irmo eta kolore berde onekoak dira. Horixkak baztertu egin behar dira. Eskarolak ez dira luzez mantentzen, garbitu gabe gordetzea gomendatzen da, bestela, egun bat edo bi baino ez dute irauten.

Gehiago jakin nahi duzu? Orokorrean, beren erdiko hostoak samur bihurtu ahala zuritzen dira eskarolak, eta era berean jatorrizko zapore mingotsa galtzen dute.

Plater gozo-gozoak *Sarrerakoak*
Eskarola entsalada granadarekin
Eskarola entsalada madari eta gaztarekin
Bakailao, eskarola eta antxoa saltsa entsalada

