

<b>Izena</b>	CASTELLANO Naranja	CATALÀ Taronja	EUSKARA Laranja	GALEGO Laranxa	ENGLISH Orange	IZEN ZIENTIFIKOA <i>Citrus sinensis</i>																								
<b>Nolakoa da</b>	Fruta biribila, azal zimurra da, eta gorria eta horia nahastuz sortutako kolore bereizgarria du. Bere mamia mintz zurixka batek babesten du eta <i>atal</i> deitzen diren hainbat zatitan banatzen da.																													
<b>Barietateak</b>	Navel, Navelate, Ricalate, Wahington, Hamlin, Salustiana, Valentzia Late, Sanguina, Maltaise.																													
<b>Historia pixka bat</b>	Laranjaren jatorria Asia ekialdean dago, hain justu, Txinaren hego-ekialdean eta Malaysiako uhartedian. Arabiarrek Iberiar penintsulan sartu zuten. XIX. mendean Brasilen laranja mota gozoagoa aurkitu zen, gaur egun Washington bezala ezagutzen dena.																													
<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>	Fruta gehienak bezala, ur asko du. C bitaminetan elikagairik aberatsenetako bat da. Azido folikoa, A probitamina (beta karotenoa) eta mineralak ere baditu, besteak beste, potasioa, magnesioa eta kaltzioa.																													
<b>Nola zaintzen zaitu</b>	Fruta honek oso ondorio eraginkorrak izan ditzake gure gorputzean, gure bihotz hodien sisteman batez ere, edo eta gaixotasun degeneratiboak saihesteko, propietate antioxidatzaileak baititu.																													
<b>Erosteko eta kontserbatzeko aholkuak</b>	Beste fruta batzuk ez bezala, behin bildu eta gero ez dira heltzen. Barruan huts hotsa ateratzen duten laranjak baztertu egin behar dira; zapore ona izateko pisuak izan behar dute. Giro tenperaturan kontserba daitezke baina hozkailuan ere pare bat astez edo gorde daitezke. Gogoratu! Zukua egin bezain pronto hartu behar da.																													
<b>Gehiago jakin nahi duzu?</b>	Kristobal Colonek Ameriketara eginiko lehenengo bidaian laranja haziak eraman zituen bere ontzietan eta lehenengo arbola Haiti uhartean aldatu zuen.																													
<b>Plater gozo-gozoak</b>	<i>Sarrerakoak</i> Bakailao entsalada laranjekin Laranja eta endibia entsalada		<i>Bigarrenak</i> Oilaskoa laranja saltsarekin Ahatea laranjarekin		<i>Postreak</i> Laranjak kanelarekin Laranja budina Jogurt eta laranja mousse-a.																									

