

Izena	CASTELLANO Limón	CATALÀ Llimona	EUSKARA Limoi	GALEGO Limón	ENGLISH Lemon	IZEN ZIENTIFIKOA <i>Citrus limon</i>																								
Nolakoa da	Obalo formako fruta, azal horikoa, normalean. Barruan <i>atal</i> deituriko hainbat zati berdin ditu. Zapore garratza du.																													
Barietateak	Verna, Eureka, Lisbon, Primofiori.																													
Historia pixka bat	Limoia Ekialde Hurbiletik dator eta Erdi Aroan Iberiar penintsulara eta Afrika iparraldera iritsi zen. Gaur egun eremu epeletan hazten da, eremu tropikaletan ere lantzen den arren.																													
Egutegia	<table border="1"> <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	B bitamina du, baina C bitamina eduki handia aipatzekoa da, batez ere. Bere potasio balioak oso altuak dira. <i>Pektina</i> (zuntza), <i>terpenoak</i> (aroma berezia ematen diona) eta <i>flabonoideak</i> (antioxidatzaileak) ditu.																													
Nola zaintzen zaitu	Arazgarria da. Gure gorputzak elikagaien burdina gehiago aprobetxatzen laguntzen du eta, horrenbestez, gure defentsak areagotzen. <i>Pektina</i> oso lagungarria da beherakoa dugunean, astringentea delako. Ikerketen arabera, <i>terpenoek</i> eta <i>flabonoideek</i> gaixotasun degeneratiboei aurrea hartzen laguntzen dute.																													
Erosteko eta kontserbatzeko aholkuak	Osasun oneko limoiak aukeratu behar dira, besteak beste, kolpeak, eguzkiaren erredurak edo onddoak direla eta, itxura txarrik ez dutenak. Hainbat egunetan kontserba daitezke hozkailutik kanpo, baina hobe da hotzean mantentzea.																													
Gehiago jakin nahi duzu?	Ba al zenekien arrain plater askoren lagungarri gisa limoia erabiltzen dela? Limoiaz zipriztindu ditzakezu eta horrela C bitamina ekarpena areagotzen da eta aldi berean askoz ere zapore gozoagoa lortzen da.																													
Plater gozo-gozoak	<i>Sarrerakoak</i> Tallarinak limoia eta kaparrondoekin		<i>Bigarrenak</i> Oilasko errea limoiarekin Meunière mihi-arraina Antxoak limoiarekin		<i>Postreak</i> Limoizko izotz edaria Limoia tarta Limoia moussse-a																									

