

<b>Izena</b>	CASTELLANO Uva	CATALÀ Raïm	EUSKARA Mahats	GALEGO Uva	ENGLISH Grape	IZEN ZIENTIFIKOA Vitis vinifera
<b>Nolako da</b>	Mahastiaren fruitua, mordotan bildutako ale biribil multzoz osatua. Oso zapore gozoa du. Kolorea argitik ilunerakoa izan daiteke.					
<b>Barietateak</b>	Mahats beltza (Cardinal, Lavallee, Napoleón), mahats berdea (Aledo, Italiarra, Moskatela).					
<b>Historia pixka bat</b>	Europako mahastiak Kaukason, Kaspiar itsasoan eta Asia erdi aldean du jatorria. Espainiarrak izan ziren mahastia Amerikan barrena zabaldu zutenak kolonizazio garaian. XIX. mendearen amaieran oso garai txarra bizi izan zuen fruta honek <i>filoxera</i> izeneko intsektua zela eta.					
<b>Egutegia</b>						
<b>Nola elikatzen zaitu</b>	Mahats konbinazioa, mahatsa berdea ala beltza izan, aldatu egiten da, baina biak ere oso aberatsak dira azukretan. Bere mineralen artean potasioa nabarmentzen da eta bitaminetan, A probitamina (beta karotenoa) eta B <sub>6</sub> . Mahats beltzek <i>flabonoide</i> izeneko konposatuak dituzte.					
<b>Nola zaintzen zaitu</b>	Mahatsak energia ematez gain, gaixotasun askotatik babesten gaitu. Bere <i>flabonoideek erradial libreen</i> (oxidatzaileak) eragina mugatzen dute eta horrela minbizi eta bihotzeko gaixotasun arriskua txikiagotzen dute.					
<b>Erosteko eta kontserbatzeko aholkuak</b>	Aleek itxura ona izan behar dute, hondamen orbain edo seinalerik gabe. Bestalde, enborrari ongi eutsita egon behar dute, bestela, helduegi daudela esan nahi du. Mahatsak txortena behera begira jarrita gordetzea komeni da edo eta hozkailuan. Bertan hamabost egun gutxi gorabehera irauten dute.					
<b>Gehiago jakin nahi duzu?</b>	Gabon Zahar gauean Espainian mahatsa jateko dagoen ohitura 1909koa da. Esaten dutenez, ideia mahats ekoizleena izan zen, uzta handia eta salmenta txikia izan zuten urte batean. Urte berrirako zorte ona iragartzen dute mahatsek, kanpai hotsak entzun bitartean janez gero.					
<b>Plater gozo-gozoak</b>	<i>Sarrerakoak</i> Porru entsalada sagar eta mahatsekin Mahats irabiatua Gazta eta mahats entsalada		<i>Bigarrenak</i> Oilasko errea mahatsekin Bakailao gazi-gozoa		<i>Postreak</i> Mahatsezko izotz edaria Jogurt gelatina mahatsekin Mahats gozoa	

