

<b>Nome</b>	CASTELLANO Nabo	CATALÀ Nap	EUSKARA Arbi	GALEGO Nabo	ENGLISH Turnip	CIENTÍFICO <i>Brassica rapa</i>
<b>Como é</b>	O nabo ten forma de cilindro, aínda que tamén pode ter formas máis globosas. É de cor branca-amarelada.					
<b>Variedades</b>	Teltow, De maio, De outono, Stanis, Virtudes-Martillo, Bola de neve.					
<b>Un pouco de historia</b>	A orixe do nabo atópase en Europa, aínda que hai informacións nas que se afirma que procede de Asia central. Cultívase dende fai catro milenios e foi moi admirado por gregos e romanos. Na Idade Media, o nabo era moi importante, e foino ata o século XVIII, cando chegou a Europa a pataca dende América.					
<b>Calendario</b>	XANEIRO   FEBREIRO   MARZO   ABRIL   MAIO   XUÑO   XULLO   AGOSTO   SETEMBRO   OUTUBRO   NOVEMBRO   DECEMBRO 					
<b>Como te alimenta</b>	O nabo contén unha considerable cantidade de vitamina C e <i>folatos</i> . Tamén contén fibra. Entre os minerais destaca o potasio, seguido do calcio, o fósforo e o iodo.					
<b>Como te coida</b>	A vitamina C ten unha acción antioxidante no noso organismo, ademais de favorece-la absorción do ferro contido nos alimentos. O potasio ten unha acción diurética, é dicir, favorece a eliminación do exceso de líquido que se acumula no noso organismo.					
<b>Consellos de compra e conservación</b>	Cómpre elixi-los nabos de tamaño mediano ou pequeno, redondeados e cunha pel lisa, e rexeita- los que sexan demasiado grandes ou con raíces fibrosas. Na casa, hai que quitárllas follas e gardalos no frigorífico, onde se conservarán entre unha e tres semanas.					
<b>¿Queres saber máis?</b>	O nabo pódese incorporar a multitude de pratos: guisos de carne e peixe, paellas, purés, cremas. ¿Sabías que é un dos ingredientes do saboroso cocido madrileño?					
<b>Pratos deliciosos</b>	<i>Entrantes</i> Arroz con feixóns e nabos Sopa de nabos Potaxe de nabos					

