


Nom	CASTELLANO Nabo	CATALÀ Nap	EUSKARA Arbi	GALEGO Nabo	ENGLISH Turnip	CIENTÍFIC <i>Brassica rapa</i>
Com és	De color blanquinós, aquesta arrel comestible és de forma cilíndrica, tot i que també pot presentar formes més globoses.					
Varietats	Teltow, De maig, De tardor, Stanis, Virtudes-Martillo, Bola de neu.					
Una mica d'història	L'origen del nap el trobem a Europa, tot i que algunes informacions el situen a l'Àsia central. Es cultiva fa quatre mil·lenis i ja era admirat per grecs i romans. A l'Edat Mitjana el nap era molt important, i ho va ser fins al segle XVIII, quan va arribar a Europa la patata procedent d'Amèrica.					
Calendari	GENE FEBRER MARÇ ABRIL MAIG JUNY JULIOL AGOST SETEMBRE OCTUBRE NOVEMBRE DESEMBRE 					
Com t'alimenta	El nap conté una quantitat important de vitamina C i <i>folats</i> . També conté fibra. Entre els minerals que conté aquesta hortalissa cal ressaltar el potassi, el calci, el fòsfor i el iode.					
Com et cuida	La vitamina C té una acció antioxidant al nostre organisme, a més d'afavorir l'absorció del ferro que contenen els aliments. El potassi té efectes diürètics, és a dir, afavoreix l'eliminació de líquids de l'organisme.					
Consells de compra i conservació	Cal triar els naps de mida mitjana o petita, rodons i de pell llisa, i rebutjar-los quan són massa grossos o tenen arrels fibroses. A casa, cal treure'ls les fulles i conservar-los al frigorífic, on els podem conservar d'una a tres setmanes.					
En vols saber més?	Podem incloure el nap en molts dels nostres plats: guisats de carn i peix, paelles, purés, cremes... Saps que és un dels ingredients del popular <i>cocido madrileño</i> ?					
Plats deliciosos	<i>Entrants</i> Arròs amb mongetes i naps Sopa de nap Guisat de naps					

