

Izena CASTELLANO Alcachofa | CATALÀ Carxofa | EUSKARA Orburu | GALEGO Alcachofa | ENGLISH Artichoke | IZEN ZIENTIFIKOA *Cynara scolymus*

Nolako da Forma biribil edo obalatuko burutza da, bata bestearen gainean jarritako hosto ugariz osatua, ezkatat izango balira bezala. Bere bihotza eta hostoak jangarriak dira.

Barietateak Tuterako zuria, Proventzako hori-ubela, Macau (edo Camus de Bretagne).

Historia pixka bat Landarea jatorriz Afrika iparraldekoa da, horregatik edo, arro mediterraneoko herrialdeetan kokatzen da, batez ere, laborantza. Gaur egun, Espainia munduko bigarren ekoizlea da, Italiaren ondoren.

Egutegia

URTARRILA	OTSAILA	MARTXOA	APIRILA	MAIATZA	EKAINA	UZTAILA	ABUZTUA	IRAILA	URRIA	AZAROA	ABENDUA
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Nola elikatzen zaitu Orburuaren osagai nagusia ura da. Zuntz eta mineraletan aberatsa da, potasio nabarmentzen da, batez ere. *Zinarina* du, zapore mingots bereizgarria ematen dion substantzia aromatikoa.

Nola zaintzen zaitu Bere zuntzak belaki moduan aritzen dira eta, horrenbestez, idorreriarri aurre egiten lagun dezakete. *Zinarinak* gibelaren funtzionamenduarentzat mesedegarriak izan daitezke eta kolesterol gehiegi duten pertsonengan eragin positiboa dute. Propietate digestiboak eta diuretikoak ditu.

Eroste eta kontserbatzeko aholkuak Tamainaren proportzioan lodi eta pisuenak aukeratu behar dira. Orburu bat freskoa den egiaztatzeko, belarritik gertu estutu. Karrakotsen bat entzunez gero, freskoa dela esan nahi du eta, beraz, ona. Hozkailuan gordetzen badira, aste bete irauten dute.

Gehiago jakin nahi duzu? Orburuaren ehun finak, sendagarri moduan erabiltzeaz gain, kosmetikan ere erabili ohi dira aurpegi eta ilerako lozioen osagai gisa.

Plater gozo-gozoak

<i>Sarrerakoak</i> Orburu krema Orburu beteak Orburu kaneloiak	<i>Bigarrenak</i> Orburu eta txibiazko paella Orburuak marinela erara Untxia orburuekin
---	--

