


Izena	CASTELLANO Ajo	CATALÀ All	EUSKARA Baratxuri	GALEGO Allo	ENGLISH Garlic	IZEN ZIENTIFIKOA <i>Allium sativum</i>
Nolako da	Erraboila da. Hainbat atalez osatuta dago, mintz zuri batez estalita. Zapore eta usain bizi samarrak ditu.					
Barietateak	Zuriak eta moreak.					
Historia pixka bat	Asiako erdialdean du jatorria. Txinan, Mesopotamian eta Egipton landu zuten ondoren. Handik iritsi zen Mediterraneoko ertzetara. Esaten dutenez, piramideak eraikitzen ari ziren esklaboak baratxuriz elikatzen zituzten, energia ematen ziela uste zelako.					
Egutegia						
Nola elikatzen zaitu	Kontuan hartuta kantitate txikian erabiltzen dela, elikagai gutxi ematen du. 100 gramoko 110 kilokaloria dauka. Osagai sulfuratu batzuk dauzka, eta horiek osasunari eragin mesedegarria egiten diote.					
Nola zaintzen zaitu	Infekzioei aurre egiten eta odolaren zirkulazioa hobetzen laguntzen du. Azken urteetan ikerketak ugaritu egin dira eta frogatu egin dute gure osasunerako mesedegarria izan daitekeela.					
Erosteko eta kontserbatzeko aholkuak	Baratxuri sendoak dituzten buruak aukeratu behar dira, ernamuinik ez dutenak eta estalkia lehorra dutenak. Gainera, txikiak eta trinkoak izan behar dute. Sukaldean leku lehor, fresko eta egurastuan jarriko ditugu.					
Gehiago jakin nahi duzu?	Lehen Mundu Gerran asko erabili zuten zauriak sendatzeko desinfektatzailerik ez zegoenean.					
Plater gozo-gozoak	<i>Sarrerakoak</i> Baratxuri zopa Baratxuri ogia Baratxuri zuri menditarra			<i>Bigarrenak</i> Ajoarrieroa Oilaskoa baratxuriarekin		

