

Izena	CASTELLANO Berenjena	CATALÀ Alberginia	EUSKARA Berenjena	GALEGO Berenxena	ENGLISH Aubergine	IZEN ZIENTIFIKOA <i>Solanum melongena</i>																								
Nolako da	Berenjena edo alberjina izen bereko landarearen fruitua da, eta forma luzexka du. Azala morea izan ohi da, eta mamia zurixka.																													
Barietateak	Long purple, Easter egg, Black enorma eta Serpentinum.																													
Historia pixka bat	Indian du jatorria. Arabiarrek sartu zuten Europan, eta XII. mendean geroztik lantzen da Mediterraneoko herrialdeetan.																													
Egutegia	<table border="1"> <tr> <td>URTARRILA</td> <td>OTSAILA</td> <td>MARTXOA</td> <td>APIRILA</td> <td>MAIATZA</td> <td>EKAINA</td> <td>UZTAILA</td> <td>ABUZTUA</td> <td>IRAILA</td> <td>URRIA</td> <td>AZAROA</td> <td>ABENDUA</td> </tr> <tr> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> </tr> </table>						URTARRILA	OTSAILA	MARTXOA	APIRILA	MAIATZA	EKAINA	UZTAILA	ABUZTUA	IRAILA	URRIA	AZAROA	ABENDUA	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
URTARRILA	OTSAILA	MARTXOA	APIRILA	MAIATZA	EKAINA	UZTAILA	ABUZTUA	IRAILA	URRIA	AZAROA	ABENDUA																			
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																			
Nola elikatzen zaitu	Ur dezente dauka, baina karbono hidrato, proteina eta koipe edukia txikia da. Mineral nagusia potasioa da, eta kaltzio, magnesio eta fosforo pixka bat ere badu. B eta C bitaminak ditu.																													
Nola zaintzen zaitu	Gernu aparatua zaintzen digu, eta gernu produkzioa handitzen laguntzen du. Zirkulazioari eta digestioari laguntzeaz gainera, hesteetako mugimendua ere hobez dezake.																													
Erostea eta kontserbatzeko aholkuak	Azala tente eta distiratsua eduki behar du, eta pisua duela nabaritu behar da, horrela jakingo baitugu ez daudela hutsik. Handienek zuntz gehiago izaten dute eta garratzagoak izaten dira. Hozkailuan gordetzea komeni da.																													
Gehiago jakin nahi duzu?	Berenjenak zapora garratza galtzeko, xerrak egitea aholkatzen da, gatza egin eta ordu erdiz uztea. Ondoren, paper xurgatzaile batez, atera duen ura lehortu behar da.																													
Plater gozo-gozoak	<i>Sarrerakoak</i> Berenjena beteak Berenjena pastela Eskalibada		<i>Bigarrenak</i> Oilaskoa berenjena saltsarekin Musaka greziarra Berenjena eta tomate tarta																											

