

<b>Nome</b>	CASTELLANO Berenjena                   CATALÀ Albergínia                   EUSKARA Berenjena                   GALEGO Berenxena                   ENGLISH Aubergine                   CIENTÍFICO <i>Solanum melongena</i>
<b>Como é</b>	A berenxena, froito da planta do mesmo nome, ten forma alongada. A súa pel adoita ser morada e a súa carne abrancazada.
<b>Variedades</b>	Long purple, Easter egg, Black enorma e Serpentinum.
<b>Un pouco de historia</b>	É orixinaria da India. Introduciuse en Europa a través dos árabes e dende o século XII cultívase nos países mediterráneos.

<b>Calendario</b>	XANEIRO   FEBREIRO   MARZO   ABRIL   MAIO   XUÑO   XULLO   AGOSTO   SETEMBRO   OUTUBRO   NOVEMBRO   DECEMBRO
-------------------	--

<b>Como te alimenta</b>	Contén bastante auga, aínda que o contido en hidratos de carbono, proteínas e graxas é moi baixo. O mineral que domina é o potasio, ademais de pequenas cantidades de calcio, magnesio e fósforo. Ten vitaminas B e C.
-------------------------	--

<b>Como te coida</b>	É un alimento que nos coida o aparato urinario, contribuíndo ó aumento da produción de orixos. Ademais de favorece-la circulación e axudar á dixestión, pode mellora-lo movemento do intestino.
----------------------	---

<b>Consellos de compra e conservación</b>	Deben te-la pel tersa e brillante, e cómpre notar que pesan, pois deste xeito controlamos que non estean baleiras. As máis grandes adoitan ser máis fibrosas e amargas. Convén conservarlas no frigorífico.
---	---

<b>¿Queres saber máis?</b>	Para que a berenxena perda o gusto amargo, é aconsellable cortala en toros, salgala e deixala en repouso durante media hora. Despois, sécase cun papel absorbente a auga que solte.
----------------------------	---

<b>Pratos deliciosos</b>	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <i>Entrantes</i>                      Berenxenas recheas                      Pastel de berenxenas                      Escalibada                 </td> <td style="vertical-align: top;"> <i>Segundos</i>                      Polo con salsa de berenxenas                      Musaka grega                      Torta de berenxenas e tomate                 </td> </tr> </table>	<i>Entrantes</i> Berenxenas recheas Pastel de berenxenas Escalibada	<i>Segundos</i> Polo con salsa de berenxenas Musaka grega Torta de berenxenas e tomate
<i>Entrantes</i> Berenxenas recheas Pastel de berenxenas Escalibada	<i>Segundos</i> Polo con salsa de berenxenas Musaka grega Torta de berenxenas e tomate		

