

LA ZANAHORIA

¿Qué es? Familia: *Umbelíferas* - Especie: *Daucus carota* L.

La zanahoria es una raíz hipertrofiada, resultado de la acumulación de reservas principalmente en forma de azúcares. Si no se recogen a tiempo las zanahorias, la planta utiliza estas reservas para el alargamiento del tallo, la floración y la producción de semillas, entonces se produce una lignificación de la zanahoria y pierde su valor comercial.

La zanahoria se originó en Asia Central, concretamente en Afganistán. Las caravanas de la antigüedad transportaron sus semillas y las fueron difundiendo a los países árabes, africanos y asiáticos más cercanos, para extenderse después a todo el mundo.

A España la trajeron los árabes desde el norte de África, y desde nuestro país fue introducida en el resto de Europa.

Estacionalidad

E	F	M	A	MY	JN	JL	AG	S	O	N	D

Los ciclos de cultivo de las variedades más utilizadas de zanahoria varían entre 90 y 130 días. En España, las zanahorias están disponibles todo el año, debido a la gran cantidad de variedades existentes, adaptadas a distintos climas y épocas de cultivo. En Aragón se pueden realizar siembras en julio para recoger a partir de octubre/noviembre.



Propiedades nutricionales

El valor nutricional de la zanahoria está relacionado entre otros aspectos con su color, conteniendo cada tipo diferentes combinaciones y cantidades de nutrientes y compuestos fitoquímicos, con propiedades beneficiosas para la salud. Generalmente:

- La naranja contiene betacaroteno.
- La morada antocianinas
- La amarilla luteína.
- Y las de color rojo licopeno



**INFORMATE DEL PROGRAMA ESCOLAR
DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS
Y LECHE EN COLEGIOS DE ARAGÓN**

¿Por qué las cebollas nos hacen llorar?

El inicio del consumo de la zanahoria data del año 3.000 a. C. en Afganistán, estas zanahorias eran de piel morada y carne amarilla. Fue posteriormente, cuando los comerciantes árabes extendieron su cultivo por Asia, África y Arabia, donde surgieron las variedades de diferentes colores (morado, blanco o amarillo entre otros).

No fue hasta el siglo XVII cuando los horticultores holandeses produjeron una zanahoria anaranjada (precursora de nuestras variedades actuales) que contenía gran cantidad de caroteno, era dulce y además retenía su color durante la cocción. De esta forma, las variedades comerciales de color naranja se impusieron al resto, que dejaron de cultivarse a gran escala.

En Aragón, se tiene conocimiento del cultivo de variedades locales de zanahorias moradas en localidades de la provincia de Teruel como Mas de las Mañas y Valbona, cuyas semillas se conservan en el Banco de Germoplasma Hortícola del CITA-Aragón.

¿Cómo prepararla y disfrutarla?

La zanahoria se puede consumir en fresco, por ejemplo en ensaladas o directamente a bocados.

También se puede consumir cocida, al vapor, hervida, en purés o en zumos y con ella se elaboran muchos alimentos para niños.

¿Sabías que...?

- La zanahoria en polvo se utiliza como colorante natural en la industria alimentaria, para mejorar la calidad de otros productos.
- De todas las frutas y hortalizas, la zanahoria naranja es la mejor fuente de betacaroteno, que se convierte en vitamina A en nuestro cuerpo.
- Por su contenido en vitaminas, el consumo de zanahorias puede mejorar la salud de nuestros ojos.
- La zanahoria es una hortaliza de raíz, como los rábanos, los nabos o las remolachas.