LA ZANAHORIA

Autoría:
Cristina Mallor
Banco de Germoplasma Hortícola
CITA de Aragón

¿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

Financiado por la Unión Europea
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN
GOBIERNO DE ARAGON

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 Matas 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.