

# Zanahoria

## HORTITIFICHA

### Origen

Se cree que la zanahoria procede de Afganistán. En los pueblos del Mediterráneo ya se consumía hace más de dos mil años, pero entonces la zanahoria era de un color amarillo, larga y delgada. No se parecía en nada a la que consumimos en la actualidad. La zanahoria naranja que conocemos en occidente fue desarrollada por holandeses en el siglo XVII. También existen zanahorias de color blanco, amarillo, rojo y morado.



### Beneficios nutricionales

La zanahoria es una hortaliza con un bajo valor energético ya que aporta sólo 33 kilocalorías por cada 100 gramos, además de carecer de grasa. Contiene también un 88,7% de agua, 7,3 gr. de hidratos de carbono y 3,6 de fibra. Entre las vitaminas que contiene se encuentra la E y la C. Es fuente de vitamina A (carotenos)

VITAMINA  
A, E, C

### Variedades

Hay más de 50 variedades de zanahoria, aunque básicamente se distinguen por su longitud: cortas-francesas (menos de 10cm); semi-largas (10-20 cm.) y largas (20cm). Las variedades en Europa tienden a ser un cilindro perfecto, mientras que en EE.UU tienden a la conicidad. Estas son algunas de las variedades más difundidas:

- ▶ **Ámsterdam:** Se cultiva para manojos y también para congelados o conservas "baby"
- ▶ **Chantenay:** Raíz cónica y corta, de cuello ancho. De excelente sabor.
- ▶ **Nantes:** De forma cilíndrica, lisa y recta. De excelente calidad.

### Consejos y curiosidades

La zanahoria es un alimento que se puede utilizar en muy diferentes platos. Si se toma cruda hay que lavarla bien para poder consumirla en ensaladas, zumos o cortadas en bastones como un aperitivo. De esta forma conservará todas sus vitaminas. Cocinadas se pueden preparar en cremas y purés, que pueden ayudar a que los niños las consuman con más facilidad. También son muy apetitosos los biscochos y pasteles de zanahoria. Las mejores zanahorias son duras, con un color naranja brillante y sin grietas.