



La zanahoria

Los orígenes de la zanahoria se confunden en los tiempos. Ya hay referencia sobre su cultivo de hace tres mil años en Oriente y de su condición "afrodisíaca" por griegos y romanos.

Muy rica en caroteno, eficaz antioxidante con propiedades anticancerígenas. La sabiduría popular la considera muy buena para la vista, cicatrizante intestinal, diurética y astringente. También para curar la afonía se hervían zanahorias, se exprimían mezclándolas con agua y con miel (una especie de té de zanahoria)



Crudas o cocidas son un excelente alimento. Es de las pocas verduras que incluso pierden muy poco valor cocinada. Incluso algunos de sus componentes alimenticios son más digeribles para nuestro cuerpo que cuando las ingerimos crudas.

PROPIEDADES / SALUD

Son ricas en caroteno (fuente de vitamina A) y altas en contenido de fibra y azúcar.

Las zanahorias poseen caroteno beta (de ahí su nombre *carota*) que es la sustancia que se convierte en vitamina A en el cuerpo humano.

Según los análisis *una porción de 1/2 taza de zanahorias cocidas, contiene cuatro veces la cantidad diaria recomendada de vitamina A en la forma de caroteno beta protector.*

De hecho, la mayoría de las personas obtienen la vitamina A de unas pocas verduras, además de las zanahorias: batata, col, espinacas, brocoli y la calabaza, entre las cuales la zanahoria tiene entre 10 y 100 veces más.

El caroteno beta es también un eficaz antioxidante de gran alcance en la lucha contra algunas formas de cáncer, especialmente cáncer de pulmón. Investigaciones recientes sugieren que también puede proteger contra infartos y enfermedades cardíacas. Las investigaciones también demuestran que el caroteno beta en vegetales brinda esta protección, no los suplementos de vitaminas.

VARIETADES / TEMPORADA

De noviembre a marzo es posible encontrar buenas zanahorias de temporada. La zanahoria es una verdura dura y de clima frío, aunque pueden aguantar el calor del verano en muchas áreas, crecen mejor cuando se siembran en la entrada de primavera. En algunos sitios, las plantaciones a mitad de verano, maduran rápidamente en el clima de otoño, y producen zanahorias suaves, dulces llamadas "mini-zanahorias"

Hay más de 50 variedades de zanahoria, aunque básicamente se las distingue por su longitud: **cortas** - francesas (menos de 10 cm.); **semi-largas** (10-20 cm.) y **largas** (20 cm.).

Las mejores son aquellas zanahorias que son duras, con un color naranja brillante, uniformes, suaves y sin



PREPARACIÓN / CUIDADOS

Las zanahorias deben conservarse con las hojas verdes cortadas (dado que le quitan humedad y valor nutritivo).

Las hojas se pueden comer (hay quienes no lo recomiendan para comer pero sí machacadas y aplicadas con miel como remedio para curar las llagas) en sopas y guisados.

Para su conservación es recomendable que se guarden en la caja menos fría del refrigerador, en bolsas plásticas perforadas (duran varias semanas)

Para las ensaladas o hacerlas hervidas las zanahorias pueden ser ralladas, cortadas en trozos. También dan mucho de sí exprimidas. Son muy deliciosas de muy diferentes formas: asadas, hervidas, cocidas al vapor, fritas al dente, asadas a la parrilla, y acompañan maravillosamente a cualquier otro vegetal, a la carne y a la mayoría de los platos.

Las zanahorias aumentan el valor nutritivo de las sopas, guisados, ensaladas y son imprescindibles en las sopas de vegetales.