

La zanahoria, alimento para la vista

Vocalía de Alimentación. C.O.F. Córdoba

Un poco de historia

El origen botánico de la zanahoria se localiza en Asia menor, en el actual Irán. Fue cultivada y apreciada por las culturas mediterráneas desde antiguo. En la Grecia clásica ya la conocían y la apreciaban por sus propiedades medicinales, algunos autores griegos la describen como afrodisíaco. En lo que se refiere a los romanos, sus libros de cocina la mencionan tomada con especias y vino caliente. Algo evidente es que no era una hortaliza muy popular, y como los romanos no la consideraban muy saludable no la introdujeron en el resto de Europa.



La zanahoria es introducida por los árabes desde el Norte de África a España y, desde aquí, hasta Holanda y el resto de Europa. En la

Edad Media se cultivaban las variedades morada, blanca y amarilla. En el siglo XIV había llegado a Gran Bretaña, mencionándola por primera vez en una relación de una huerta monástica fechada en 1419, pero tendrían que pasar más de cien años para que el cultivo tomara cierta importancia, posteriormente se extendió al Nuevo Mundo. En 1548 se afirma en un herbario que "las zanahorias crecen en abundancia en

todos los países". Sin embargo, hasta el siglo XVII los horticultores de los Países Bajos no produjeron una zanahoria anaranjada que retenía su color durante la cocción; esta sería la zanahoria precursora de nuestras variedades actuales.

Un poco de botánica

Forma parte de la familia de las Umbelíferas, igual que el apio, el hinojo y el perejil. Es una familia que se caracteriza por tener flores agrupadas en forma de umbelas.

El nombre científico es *Daucus carota*. Es una planta bianual, lo que significa que, en condiciones normales, florece en el segundo año después de la siembra. La raíz acumula reservas y se hipertrofia.

Las variedades de zanahoria se pueden clasificar según la forma de la raíz, el tamaño y el ciclo de cultivo.

Según la forma de la raíz, las hay cilíndricas, cónicas o redondeadas. Según el tamaño, las hay desde 20 cm hasta las pequeñas de menos de 10 cm. Respecto al ciclo de cultivo, las hay de diferente resistencia al frío, diferente duración del ciclo, etc.

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.

Composición nutricional

La zanahoria es un alimento excelente desde el punto de vista nutricional gracias a su contenido en vitaminas y minerales. El agua es el componente más abundante, seguido de los hidratos de carbono. La zanahoria presenta un contenido en hidratos de carbono superior a otras hortalizas, y fibra, mayoritariamente en forma soluble como pectina. Al tratarse de una raíz, absorbe los nutrientes y los asimila en forma de azúcares. El contenido de dichos azúcares disminuye tras la cocción y aumenta con la maduración.

Su color naranja se debe a la presencia de carotenos, entre ellos el beta-caroteno o pro-vitamina A, pigmento natural que el organismo transforma en vitamina A conforme la necesita. Asimismo, es fuente de vitamina E y de vitaminas del grupo B como los folatos y la vitamina B3 o niacina. En cuanto a los minerales, destaca el aporte de potasio, y cantidades discretas de fósforo, magnesio, yodo y calcio. Este último es de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos buena fuente de este mineral.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

La vitamina E ayuda en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad, además de tener acción antioxidante.

La niacina o vitamina B3 colabora en el funcionamiento del sistema digestivo, el buen estado de la piel, el sistema nervioso y en la conversión de los alimentos en energía.

Propiedades

La mayor ventaja nutritiva de la zanahoria consiste en ser una fuente excelente de **beta-carotenos**, cuya ingestión protege frente al daño provocado por la presencia de radicales libres. El beta-caroteno o provitamina A, tras ser absorbido por el organismo, se transforma en vitamina A, sustancia esencial:

- En los problemas de la piel como la dermatosis.
- Reforzar el sistema inmunitario o defensivo.
- Como tónico general.
- Acelerar la curación y aliviar las molestias de las aftas bucales.
- Prevenir enfermedades degenerativas, cardiovasculares y algún tipo de cáncer.

Uno de los primeros síntomas de deficiencia de vitamina A es la ceguera nocturna, situación en la que existe una incapacidad de los ojos para ajustarse

a la luz tenue. Este estado mejora de manera espectacular comiendo zanahorias. Otros síntomas de esta deficiencia son: sequedad ocular, fotofobia, y también para prevenir la formación de cataratas, y la aparición de blefaritis y conjuntivitis.

Por otro lado, aporta **ácido fólico**, elemento básico para la buena estructura de los glóbulos rojos, y muy importante para la embarazada.

Su contenido en **fibra vegetal** (3%), en forma de pectina la hace muy útil para normalizar el tránsito intestinal y cicatrización de heridas intestinales suavizando las mucosa intestinal. Los **oligoelementos** la convierten en un buen remineralizante del organismo, también es diurética.

Otra de las propiedades que se le atribuyen a la zanahoria es su capacidad antiparasitaria intestinal (oxiuros), debido a la presencia de un **aceite esencial**.

Preparación y empleo

1.- Cruda: Se presenta en ensalada, entera o rallada y aliñada con limón. Conviene a los niños para fortalecer su dentadura.

2.- Cocinada: La zanahoria combina muy bien con las patatas y con otras hortalizas. Al someterla a cocción adquiere un sabor más dulce. Su riqueza en beta-caroteno se mantiene después de la cocción. Las membranas celulares se rompen y el organismo puede absorber una mayor parte de beta-caroteno (mejor aceite).

3.- Jugo: Muy apropiado como refresco sabroso y nutritivo. Combina muy bien con el jugo de manzana y limón.

UNA RECETA CON.....ZANAHORIAS: CREMA DE ZANAHORIAS

Ingredientes (para 4 personas):

1 kilo de patatas
½ kilo de zanahorias
1 cebolleta fresca
2 quesitos en porciones
½ litro de leche
½ litro de agua
4 cucharadas de aceite de oliva virgen
Sal

Preparación:

Pelamos las patatas, zanahorias y cebolleta y las cortamos en trozos no muy grandes

Juntamos las verduras en una cazuela y las cubrimos con el agua y la leche. Le añadimos el aceite y las ponemos a cocer a fuego suave durante 30 minutos.

Cuando la verdura esté blanda, trituramos con una batidora hasta formar una crema fina.

Ponemos a punto de sal el puré y distribuimos en 4 boles en los que vayamos a servir y que resistan el calor del horno. Un vez distribuido el puré añadimos medio quesito en cada recipiente e introducimos en el horno a 200°C durante aproximadamente 5 minutos. Servimos inmediatamente.