

ZANAHORIAS – Página de ciencias

A ENTERARSE

Las primeras zanahorias no eran de color anaranjado. En el siglo XVI, los holandeses cruzaron zanahorias moradas con amarillas para obtener las anaranjadas.



ORÍGENES

Las zanahorias blancas son originarias de Europa y las rojas, de Asia. Las amarillas y las moradas son del área conocida hoy como Afganistán.



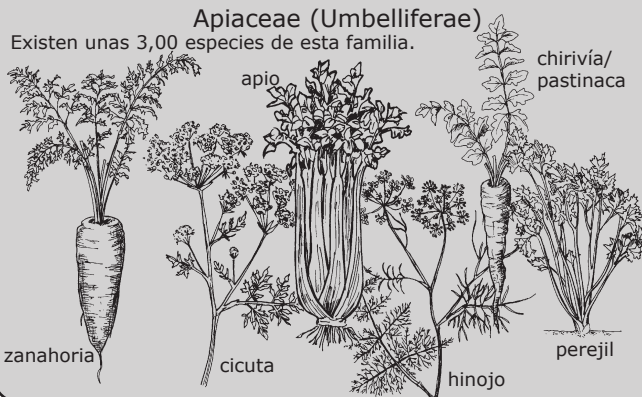
Hoy día las zanahorias moradas aún se cultivan en Asia central, el norte de África, China, India y el Oriente Medio.

CLASIFICACIÓN DE LAS ZANAHORIAS

FAMILIA

Apiaceae (Umbelliferae)

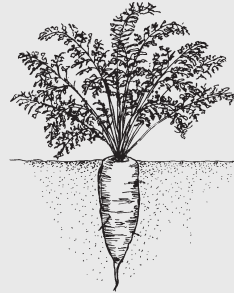
Existen unas 3,00 especies de esta familia.



GÉNERO

Daucus

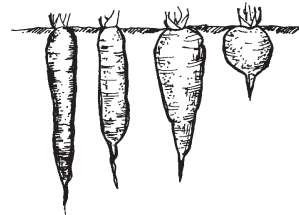
Esta palabra quiere decir zanahoria en latín.



ESPECIE

carota

Proviene del griego karotan, es decir, zanahoria.



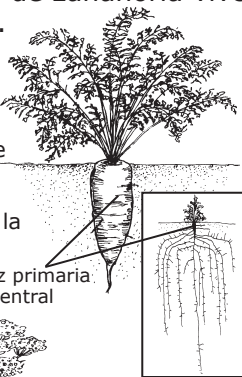
En las zanahorias hay variedad de formas, tamaños y colores.

LA PLANTA DE ZANAHORIA

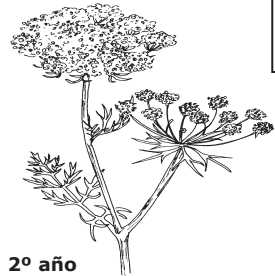
La planta de zanahoria vive dos años.

1er año

Durante el primer año, crece la raíz. Está de cosechar a los 70-185 días, según la variedad.



raíz primaria o central



2º año

Si no se cosecha el primer año, la raíz sobrevive el invierno. Al año siguiente, la planta de zanahoria utiliza el alimento almacenado en la raíz para florecer. La zanahoria silvestre tiene raíces pequeñas blancas y es común en las orillas de los caminos en gran parte de EE.UU.

CULTIVO Y COSECHA DE LAS ZANAHORIAS

Las zanahorias se siembran en la primavera en lugares de clima más fresco y en el otoño en los más cálidos. ¡Hay que preparar bien el suelo! Casi todas las variedades prefieren suelo profundo, suelto y bien drenado. Si se siembra en suelo denso o pesado, pueden producir raíces bifurcadas.



¡Mis zanahorias han salido bifurcadas! A lo mejor el suelo es muy denso para esta variedad.

Se riegan las semillas en hileras espaciadas, a unas 12 a 18 pulg (30-56 cm) una de otra. Cuando nacen, se entresacan las matitas para darles espacio a las que quedan.



Para que las zanahorias salgan hermosas hay que entresacarlas para que las matitas puedan crecer bien.

Las zanahorias se cosechan cuando tienen como un dedo de largo. Las más pequeñas son más jugosas y tiernas.

VALOR NUTRITIVO

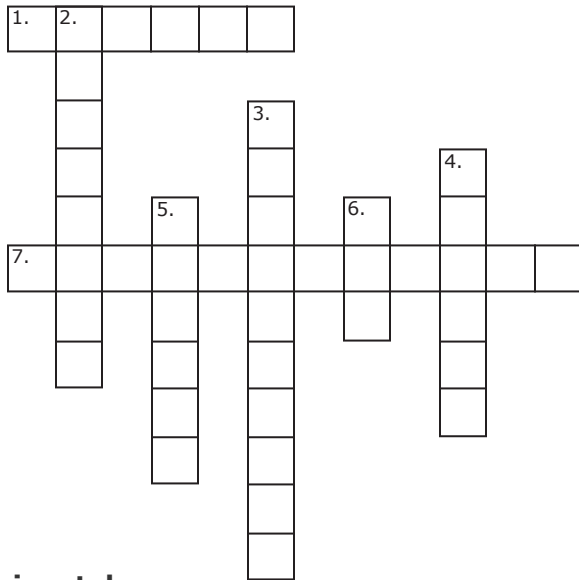
Las zanahorias tienen más beta caroteno, con el que el cuerpo produce vitamina A, que cualquier vegetal/hortaliza. Los cultivadores han creado variedades hasta con más de 75% de beta caroteno del que contenían las variedades que existían 25 años atrás.



Una persona con insuficiencia de vitamina A no puede ver bien en la oscuridad. Sin tratamiento, puede perder la vista. Se estima que anualmente unos 350,000 niños, principalmente en países en desarrollo, quedan ciegos porque les hace falta la vitamina A.



CRUCIGRAMA



Horizontales

- Especie de la zanahoria.
- Las zanahorias anaranjadas tienen más _____ que toda hortaliza/vegetal.

Verticales

- Familia a la que pertenece la zanahoria.
- Las zanahorias moradas y amarillas son de _____.
- Las zanahorias se deben sembrar en suelo _____.
- El género de las zanahorias.
- Las zanahorias viven _____ años.

Respuestas al crucigrama
Horizontales: 1. *carota*; 7. beta caroteno.
Verticales: 2. Apiaceae; 3. Afganistán; 4. suelo; 5. *Daucus*; 6. dos.



INVESTIGACIÓN EN PRIMER PLANO

Arco iris de zanahorias

Hoy día, casi todo el mundo come zanahorias anaranjadas, pero no siempre fue así. Hace mil años, en Afganistán comían zanahorias amarillas y moradas y en Europa, amarillas. En India todavía se prefieren las zanahorias rojas.

Gracias al trabajo de científicos de la Wisconsin University, pronto podremos comer un arco iris de zanahorias. Durante varios años han experimentado con distintas variedades de zanahorias de todas partes del mundo para crear nuevas variedades de diferentes colores. Con ellas se pueden preparar vistosos platos, pero no es principalmente por eso que se está haciendo.

Se dice que una manera de obtener mayor cantidad de nutrientes es comer vegetales de distintos colores. En el caso de las zanahorias, es cierto. Los nutricionistas han descubierto que cada color de zanahoria contiene un nutriente diferente que necesita el cuerpo. Por ejemplo, las anaranjadas tienen alto contenido de beta caroteno, necesario para la salud de los ojos y ver en la oscuridad. Las rojas tienen mucha licopina, que protege de afecciones cardíacas y ciertas clases de cáncer. Las moradas contienen potentes antioxidantes que atrapan y se apoderan de sustancias químicas perjudiciales que pueden causar envejecimiento y enfermedad. Las amarillas son ricas en luteína, para evitar enfermedades de los ojos.

Si el lector o la lectora ve estas coloridas zanahorias en el supermercado, ¡pues a probarlas! Con ellas se preparan platillos de sorprendente color y sabor, ¡y además son buenas para uno!

Fuente: Peabody, E. "New Carrots Offer Colorful Surprises - and Health Benefits." U.S.D.A. Agricultural Research Service, 15 noviembre 2004. <<http://www.ars.usda.gov/is/pr/2004/041115/htm>>



ENSALADA DE ZANAHORIA ESTILO MARROQUÍ

Rinde: 5-6 porciones

La ensalada de zanahorias es un plato tradicional del norte de África y el Oriente Medio. En Israel se degusta para el Año Nuevo hebreo. Es simbólico para un año dulce y fructífero.

Ingredientes

- * 1 lb (0.9 kg) de zanahorias ralladas/guayadas
- * ¼ taza (60 ml) de aceite vegetal
- * 3 a 4 cucharadas (45-60 ml) de jugo de limón
- * ¼ taza (60 ml) de perejil picadito
- * 2 a 4 dientes de ajo finamente picados
- * ½ cucharadita (2.5 ml) de comino molido
- * ¼ cucharadita (1.25 ml) de canela en polvo
- * 1 cucharadita (5 ml) de pimentón dulce
- * pizca de sal
- * ¼ a ½ cucharada (2 ml) de pimienta cayena (a opción)

Instrucciones

En un tazón grande se mezclan todos los ingredientes. Se cubren y se dejan marinar en la refrigeradora/nevera por lo menos dos horas o hasta 2 días.