

LO VERDE EN CASA

En estudios de dieta realizados en nuestra población se ha encontrado una baja ingestión de frutas y vegetales, además de su poca selección para la mesa y la presencia de hábitos inadecuados de manipulación, almacenamiento y cocción. Es por ello que se hace necesario brindar información que nos facilite, conociendo sus bondades, la introducción de los vegetales, entre ellos la zanahoria, en nuestros hábitos alimenticios.

Zanahoria

D*aucus carota* subespecie *sativus*, llamada popularmente **zanahoria**, es una hortaliza que pertenece a la familia de las umbelíferas, también denominadas **apiáceas**, y considerada la especie más importante y de mayor consumo dentro de esta familia. Es la forma domesticada de la zanahoria silvestre, oriunda de Europa y Asia sudoccidental. Se cultiva por su raíz mucho más grande, sabrosa y de textura menos fibrosa, pero continúa siendo la misma especie. Se cree que el nombre **zanahoria** proviene del árabe andalusí [*ʿIsfannāriya*], que sería a su vez del griego antiguo (*stafylíne agría*).

Es probable que los antepasados silvestres de la zanahoria hayan venido de Irán, país que continúa siendo el centro de diversidad de la especie silvestre *D. carota*. El cultivo selectivo durante siglos de una subespecie natural de ésta, *Daucus carota* subsp. *sativus*, ha dado lugar a la hortaliza común.

Antiguamente, la zanahoria se cultivaba por sus hojas y semillas aromáticas, no por su raíz. Aún hoy, algunos de sus parientes se cultivan por éstas, tales como el perejil, el hinojo, el eneldo y el comino. En el siglo I se menciona por primera vez la raíz en fuentes clásicas. La zanahoria moderna fue posiblemente introducida en Europa entre los siglos VIII y X

Ibn al-Awwam, en Andalucía, describe tanto las variedades rojas como amarillas; Simeon Seth, médico y erudito judeo-bizantino del siglo XI, también menciona ambos colores. Las zanahorias naranjas aparecieron en los Países Bajos durante el siglo XVII.

Una breve descripción de la planta nos muestra que es una planta bianual que forma una roseta de hojas en primavera y verano, mientras desarrolla la gruesa raíz principal, la cual almacenará grandes cantidades de azúcar para la floración del año siguiente. El tallo floral crece alrededor de 10 cm con una umbela de flores blancas en el ápice. La raíz comestible suele ser de color naranja, blanca o en una combinación de rojo y blanco, con una textura crujiente cuando está fresca.

Los cultivares de esta hortaliza se agrupan en dos amplias clases: “zanahorias orientales” y “zanahorias occidentales”. Recientemente, se han producido cierto número de cultivares nuevos por propiedades específicas. Las orientales son normalmente púrpuras (color que le proporciona los pigmentos de antocianina) o amarillas y a menudo tienen las raíces bifurcadas. Aunque las zanahorias anaranjadas son lo corriente en el occidente, también existen otros

colores, como el blanco, amarillo, rojo y púrpura, que se producen recientemente.

China fue el mayor productor de zanahorias y nabos en 2005 según la FAO, y alcanzó al menos un tercio de la producción global, seguida por Rusia y los Estados Unidos. En 2005, una encuesta británica hecha a 2.000 personas reveló que, en ese país, la zanahoria se encuentra en tercer lugar como vegetal gastronómico favorito.

Usos y nutrición

Las zanahorias se pueden consumir de muy diversas formas. Se suelen trocear, y se consumen crudas, cocidas, fritas o al vapor y se cocinan en sopas, guisos, pasteles, jugo, así como en comidas preparadas para bebés y animales domésticos.

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, siendo estos nutrientes los que aportan energía. La zanahoria presenta un contenido en carbohidratos superior a otras hortalizas. 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 característico color naranja se debe

a la presencia de carotenos, entre ellos el beta-caroteno o pro-vitamina A, un compuesto antioxidante que se transforma en vitamina A la cual sirve para la vista una vez que entra en nuestro organismo.

Los carotenos (beta carotenos, criptoxantinas y licopenos, entre otros) presentes en los vegetales y frutas de color anaranjado y verde oscuros, pueden actuar como antioxidantes naturales neutralizando radicales libres altamente nocivos y bloqueando reacciones que favorecen la carcinogénesis. Numerosos estudios han demostrado una asociación inversa entre el riesgo de cáncer y el consumo de carotenoides.

Asimismo, es fuente de vitamina E y de vitaminas del grupo B como los folatos y la vitamina B3 o niacina. La vitamina E, al igual que la vitamina C tienen propie-

dades antioxidantes y estimula el sistema inmunológico. Estudios epidemiológicos han demostrado una relación entre bajos niveles plasmáticos de esta vitamina y mayor riesgo de cáncer de mama.

Una revisión de 200 estudios de la literatura demostró que el bajo consumo de vegetales y frutas se asoció a un aumento significativo del riesgo de cáncer, especialmente aquellos de origen epitelial (estómago, pulmón, esófago, cuello de útero, páncreas, colon). Esta asociación fue mayor que la encontrada con los carotenos, lo que indica que el efecto protector puede estar asociado a otros componentes presentes en estos alimentos (fitoquímicos) o también al fitocomplejo que poseen.

En cuanto al desarrollo de la aterosclerosis las evidencias científicas indican que el proceso oxidativo tiene una fuerte influencia en el desarrollo de esta enfermedad. Los antioxidantes pueden ser protectores porque inhiben la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad en el plasma.

La evidencia de un efecto protector es más fuerte en la vitamina E, pero algunos estudios han sugerido también efectos beneficiosos de los carotenoides o de alimentos con altos contenidos

En cuanto a los minerales, la zanahoria destaca por el aporte de potasio, y cantidades discretas de fósforo, magnesio, yodo y calcio. Ayuda a limpiar los dientes y estimula la secreción de saliva, algo que contribuye indirectamente a una buena digestión.

La deficiencia de vitamina A dificulta

ver bien por la noche ya que el nervio óptico se nutre de esta vitamina y una proteína llamada "opsina", razón por la cual la zanahoria siempre se ha relacionado con el mejoramiento de la visión.

Aumenta la producción de melanina, el pigmento que le da color a la piel y la protege de las radiaciones solares nocivas (UVA y UVB).

Valor nutricional

Agua (g)	88.6
Carbohidratos (g)	10.1
Lípidos (g)	0.2
Calorías (cal)	40
Vitamina A (U.I.)	2.000-12.000
Vitamina B1 (mg)	0.13
Vitamina B2 (mg)	0.06
Vitamina B6 (mg)	0.19
Vitamina E (mg)	0.45
Ácido nicotínico (mg)	0.64
Potasio (mg)	0.2

Pero no concluyamos sin dar alguna receta, pues después de revisar recetarios de numerosos países, se puede observar que la zanahoria acompaña casi todas las sopas, la mayoría de los asados, sean de carne o de ave y, además, la utilizan muy frecuentemente en la decoración de distintos platos. Nosotros para poner un toque distintivo la proponemos en la confección de un postre: **Dulce de Zanahoria en bolitas.**

Ingredientes: 1taza de zanahoria rallada- 1taza de azúcar – 1 naranja – 1 rajita de canela.

Procedimiento: La zanahoria se ralla hasta obtener una taza. Ralle la corteza de una naranja entera. El jugo de ésta se mezcla con dicha ralladura, la zanahoria, azúcar y canela. Se pone a fuego lento hasta que empiece a amelcocharse. Se deja refrescar un poco y se hacen las bolitas, pasándolas luego por azúcar.

¡Hasta la próxima!

