

Nome	CASTELLANO Zanahoria	CATALÀ Pastanaga	EUSKARA Azenario	GALEGO Cenoria	ENGLISH Carrot	CIENTÍFICO <i>Daucus carota</i>																								
Como é	Esta raíz alongada é de cor laranxa e de sabor lixeiramente doce.																													
Variedades	Aridenta Parade, Iva, Morada, Nantesa, Preda, Flakkee, Chantenay.																													
Un pouco de historia	Dise que a cenoria provén de Oriente Próximo, concretamente de Afganistán, debido á grande variedade que hai neste país. Nos países mediterráneos, a cenoria era coñecida fai milleiros de anos, pero non tivo éxito ata o século XVII, cando se obtivo a cenoria actual.																													
Calendario	<table border="0"> <tr> <td>XANEIRO</td> <td>FEBREIRO</td> <td>MARZO</td> <td>ABRIL</td> <td>MAIO</td> <td>XUÑO</td> <td>XULLO</td> <td>AGOSTO</td> <td>SETEMBRO</td> <td>OUTUBRO</td> <td>NOVEMBRO</td> <td>DECEMBRO</td> </tr> <tr> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> </tr> </table>						XANEIRO	FEBREIRO	MARZO	ABRIL	MAIO	XUÑO	XULLO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DECEMBRO	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
XANEIRO	FEBREIRO	MARZO	ABRIL	MAIO	XUÑO	XULLO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DECEMBRO																			
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																			
Como te alimenta	A auga é o compoñente máis abundante. O seu contido en hidratos de carbono é superior ó doutras hortalizas. Contén moitas vitaminas e minerais, entre eles destacan a provitamina A (betacaroteno) e o potasio.																													
Como te coida	Tódalas hortalizas de cor alaranxada posúen provitamina A, que contribúe ó coidado da vista e a pel, e ó bo funcionamento das nosas defensas. Se se consume crúa, é beneficiosa para as persoas que sofren estrinximento; en troques, se se consume cocida, pode axudarnos fronte á diarrea.																													
Consellos de compra e conservación	As mellores cenorias son as dun tamaño mediano ou pequeno, cunha pel suave e unha cor laranxa moi viva. Non é recomendable mercar cenorias que presenten calquera sinal de deterioro. Antes de gardalas no frigorífico ou en algún lugar fresco, cómpre limpalas cun trapo húmido.																													
¿Queres saber máis?	Durante a Segunda Guerra Mundial os pilotos alemáns eran sometidos a unha dieta a base de cenoria. A razón é que a cenoria estimula a produción de vitamina A, necesaria para unha correcta visión.																													
Pratos deliciosos	<i>Entrantes</i> Crema de cenorias Ensalada de cenorias Zume de cenorias		<i>Segundos</i> Croquetas de cenoria e ovo Polo con crema de cenorias		<i>Sobremesas</i> Torta de cenoria Biscoito de cenorias																									

