

Nom	CASTELLANO Zanahoria	CATALÀ Pastanaga	EUSKARA Azenario	GALEGO Cenoria	ENGLISH Carrot	CIENTÍFIC <i>Daucus carota</i>																								
Com és	Aquesta arrel allargada és de color taronja i el seu gust és lleugerament dolç.																													
Varietats	Aridenta Parade, Iva, Morada, Nantesa, Preda, Flakkee, Chantenay.																													
Una mica d'història	Hom diu que la pastanaga prové d'Orient Pròxim, concretament de l'Afganistan, degut a la varietat existent en aquest país. Als països mediterranis, la pastanaga ja era coneguda fa milers d'anys, però no va tenir èxit fins arribat el segle XVII, quan es va obtenir la pastanaga actual.																													
Calendari	<table border="0"> <tr> <td>GENER</td><td>FEBRER</td><td>MARÇ</td><td>ABRIL</td><td>MAIG</td><td>JUNY</td><td>JULIOL</td><td>AGOST</td><td>SETEMBRE</td><td>OCTUBRE</td><td>NOVEMBRE</td><td>DESEMBRE</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>						GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY	JULIOL	AGOST	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY	JULIOL	AGOST	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE																			
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																			
Com t'alimenta	L'aigua és el component més abundant de la pastanaga. La seva riquesa en hidrats de carboni és superior a la d'altres hortalisses. Conté moltes vitamines i minerals, entre els quals ressalten la provitamina A (betacarotè) i el potassi.																													
Com et cuida	Totes les hortalisses de color ataronjat contenen provitamina A, que contribueix a protegir la vista i la pell, i al bon funcionament de les nostres defenses. Si es consumeix crua, és beneficiosa per a les persones que pateixen restrenyiment; en canvi, cuita pot ajudar a combatre la diarrea.																													
Consells de compra i conservació	Les millors pastanagues són les de mida mitjana o petita, pell suau i color taronja molt viu. Cal rebutjar-les si presenten senyals de deteriorament. Abans de posar-les al frigorífic o en lloc freq, cal netejar-les amb un drap humit.																													
En vols saber més?	Durant la Segona Guerra Mundial els pilots alemanys eren sotmesos a una dieta a base de pastanaga. La raó: la pastanaga estimula la producció de vitamina A, necessària per a una visió correcta.																													
Plats deliciosos	<i>Entrants</i> Crema de pastanagues Amanida de pastanagues Suc de pastanagues		<i>Segons</i> Croquetes de pastanaga i ou Pollastre amb crema de pastanagues		<i>Postres</i> Pastís de pastanaga Pa de pessic de pastanaga																									

