

Nombre	CASTELLANO Zanahoria	CATALÀ Pastanaga	EUSKARA Azenario	GALEGO Cenoria	ENGLISH Carrot	CIENTÍFICO <i>Daucus carota</i>																								
Cómo es	Esta raíz alargada es de color naranja y de sabor ligeramente dulce.																													
Variedades	Aridenta Parade, Iva, Morada, Nantesa, Preda, Flakkee, Chantenay.																													
Un poco de historia	Se dice que la zanahoria proviene de Oriente Próximo, concretamente de Afganistán, debido a la variedad que hay en este país. En los países mediterráneos, la zanahoria era conocida hace miles de años, pero no tuvo éxito hasta el siglo XVII, cuando se obtuvo la zanahoria actual.																													
Calendario	<table border="0"> <tr> <td>ENERO</td> <td>FEBRERO</td> <td>MARZO</td> <td>ABRIL</td> <td>MAYO</td> <td>JUNIO</td> <td>JULIO</td> <td>AGOSTO</td> <td>SEPTIEMBRE</td> <td>OCTUBRE</td> <td>NOVIEMBRE</td> <td>DICIEMBRE</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>						ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE																			
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																			
Cómo te alimenta	El agua es el componente más abundante. Su contenido en hidratos de carbono es superior al de otras hortalizas. Contiene muchas vitaminas y minerales, entre ellos destacan la provitamina A (betacaroteno) y el potasio.																													
Cómo te cuida	Todas las hortalizas de color anaranjado poseen provitamina A, que contribuye al cuidado de la vista y la piel, y al buen funcionamiento de nuestras defensas. Si se consume cruda, es beneficiosa para las personas que sufren estreñimiento; en cambio, si se consume cocida, puede ayudarnos frente a la diarrea.																													
Consejos de compra y conservación	Las mejores zanahorias son las de un tamaño mediano o pequeño, una piel suave y un color naranja muy vivo. No es recomendable comprar zanahorias que presenten cualquier muestra de deterioro. Antes de guardarlas en el frigorífico o en algún lugar fresco, conviene limpiarlas con un trapo húmedo.																													
¿Quieres saber más?	Durante la Segunda Guerra Mundial los pilotos alemanes eran sometidos a una dieta a base de zanahoria. La razón es que la zanahoria estimula la producción de vitamina A, necesaria para una correcta visión.																													
Platos deliciosos	<i>Entrantes</i> Crema de zanahorias Ensalada de zanahorias Zumo de zanahorias		<i>Segundos</i> Croquetas de zanahoria y huevo Pollo con crema de zanahorias		<i>Postres</i> Tarta de zanahoria Bizcocho de zanahorias																									

