

Zanahorias - Cosecha del Mes



¿Cómo crecen las zanahorias?

Las zanahorias son bienales, lo cual significa que tienen un ciclo de vida de dos años. En el primer año, se forma la raíz comestible, siguiendo la producción de la flor y semillas en el segundo año. El rango ideal de temperatura para las zanahorias es de 60° a 70° F. Necesitan tierra profunda, suelta y bien drenada.

Salud y Nutrición

Has que tu plato de comida sea la mitad de frutas y verduras y ten actividad diaria. Toma agua en vez de bebidas azucaradas. (Las bebidas azucaradas son la fuente singular más grande de azúcar en la dieta americana.) Siguiendo estas sugerencias podrías bajar el riesgo de serios problemas de salud como la obesidad, diabetes tipo 2, problemas del corazón, ataques y algunos tipos de cáncer. Una taza de zanahorias es un excelente recurso de vitamina A. **La vitamina A ayuda a mantener una buena vista, contrarrestar infecciones y mantener la piel y el pelo saludable.** El alto contenido de fibra soluble en las zanahorias reduce el colesterol malo y promueve la salud del sistema digestivo.



¿Sabías?

- La persona promedio come 17 libras de zanahorias al año.
- Las zanahorias contienen aproximadamente 90% de agua.

¿Qué hay en el Nombre?

Pronunciación en inglés: k'ar' et

Nombre en español: zanahoria

Familia: Apiaceae **Genero:** *Daucus*

Especie: *D. carota*

La zanahoria es una raíz de vegetal de la misma familia que el apio y el perejil. La parte comestible de la zanahoria es conocida como una "raíz principal." Esta planta se cultiva por su raíz comestible ampliada y sus hojas finas y de encaje. De hecho, la zanahoria silvestre es en realidad una flor silvestre conocida como "Encaje de la Reina Anne."



Las zanahorias se cultivaron inicialmente en Asia Central, cerca de Afganistán hace miles de años.

Los antiguos antepasados de la zanahoria moderna no eran de color naranja, sino colores violáceos que van de la lavanda a casi negro. La zanahoria naranja se desarrolló en Holanda como un homenaje a William I de Orange durante la lucha holandesa por la independencia de España en el siglo 16.

Las zanahorias contienen pigmentos vegetales llamados carotenoides, de los cuales el beta caroteno es miembro. Estos pigmentos de las plantas se identificaron por primera vez en las zanahorias (dándoles su color naranja) y, por lo tanto, su nombre fue derivado de la palabra (*carrot*) zanahoria. va de la palabra (*carrot*) zanahoria.

Las zanahorias bebé están hechas de zanahorias completamente desarrolladas. Las zanahorias se forman en trozos de 2 pulgadas por cortadoras automatizadas. Las primeras zanahorias cortadas bebé se realizaron en una máquina que se hizo originalmente para cortar ejotes, combinada con una máquina que originalmente pelaba papas.