

Taller de Huerta
Grupo 7mo 1
Joaquín Taboada
Juan Cruz Camaño
Mauricio Rodríguez
Joaquín Artigas
10/2025

LA ZANAHORIA



Nombre común: Zanahoria

Nombre científico: *Daucus carota*

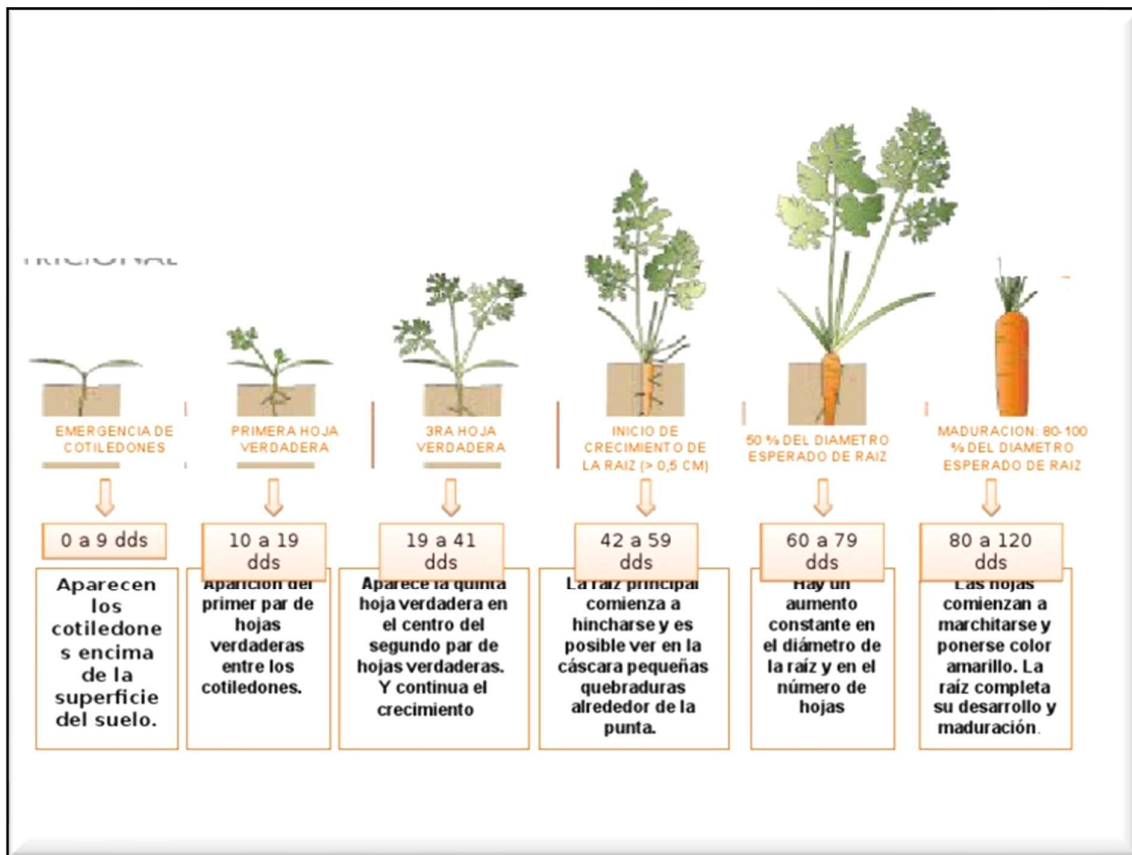
Origen: Asia Central y Medio Oriente, específicamente de la región de Afganistán

Estado: No es nativa de Uruguay, fue introducida en América por los colonizadores españoles e ingleses.

Tipo: Es una planta herbácea de la familia Apiaceae (o umbelíferas) de tallo no leñoso que completa su ciclo de vida en dos temporadas de crecimiento, produciendo primero follaje y raíces en el primer año, y luego flores, frutos y semillas en el segundo, tras lo cual muere.

CARACTERÍSTICAS

- La zanahoria es una raíz comestible de consistencia firme, a menudo de color naranja, pero también disponible en otros colores como amarillo, púrpura o rojo, que se puede consumir cruda, cocida o procesada.
- Las hojas son plumosas y están divididas en numerosos segmentos estrechos, tienen un color verde fresco y una apariencia delicada.
- Las flores son de color blanco, blanco-amarillento o rosado, agrupadas en forma de "paraguas", en el centro es común que haya una flor de color más oscuro, a veces púrpura.
- El fruto que se desarrolla es un "esquizocarpo compuesto por dos mericarpos"; cada mericarpo es una semilla.
- Se plantan cuando la tierra empieza a ablandarse a principios de la primavera (para una cosecha a finales de primavera) y se vuelven a plantar a finales del verano (para una cosecha a finales de otoño).
- Hay muchas variedades de zanahorias, clasificadas por su forma (como Nantes, Imperator, Chantenay), tamaño (grandes y finas) y color (naranja, morado, blanco, amarillo).
- Los insectos más comunes que habitan y dañan las zanahorias son la mosca de la zanahoria (cuyas larvas son los gusanos que dañan la raíz), diversas especies de pulgones, gorgojos que atacan las hojas y gusanos cortadores que dañan el tallo.
- Es una planta rica en betacaroteno que mejora la visión, además de contener otras vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.



CICLO DE CRECIMIENTO

La planta de zanahoria es bienal, lo que significa que completa su ciclo de vida en dos años: en el primer año desarrolla la raíz comestible y hojas, y en el segundo año, tras la vernalización (exposición a frío), florece, produce semillas y luego muere.

Sin embargo, para el consumo humano, se cosecha durante el primer año, antes de que la planta entre en la etapa reproductiva y su raíz pierda valor comercial.

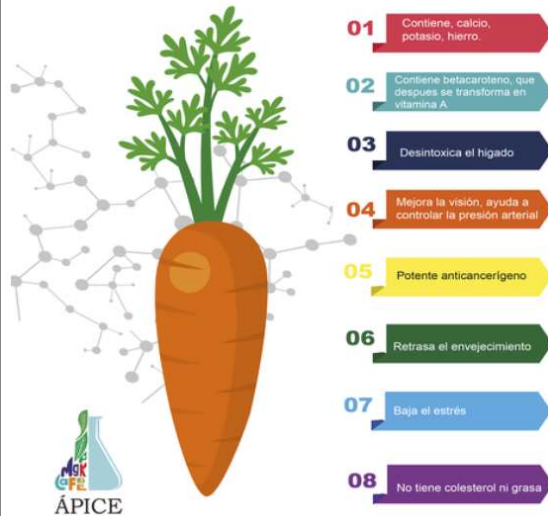
El tiempo de maduración de la raíz para el consumo suele variar entre 50 y 80 días, dependiendo de la variedad de zanahoria y las condiciones de cultivo.

Para cultivar zanahorias se requiere suelo suelto y bien drenado, clima fresco y templado (idealmente 16-18°C), luz solar directa (6-8 horas diarias), y agua constante para mantener el sustrato húmedo, además de evitar suelos compactados, pedregosos o demasiado ricos en nitrógeno, y una rotación de cultivos de al menos 4-5 años.

La zanahoria tiene usos alimenticios como ingrediente en ensaladas, sopas, jugos y postres, y usos medicinales debido a su riqueza en nutrientes como el betacaroteno (vitamina A), la fibra, el fósforo, potasio y calcio, que apoyan la vista, la digestión, la salud ósea, la piel, el sistema inmunológico y pueden reducir el riesgo de ciertas enfermedades como el cáncer y la diabetes.

Se come la raíz de la zanahoria, que es la parte que más comúnmente usamos, pero también se pueden comer sus hojas, que son nutritivas y se pueden poner en ensaladas y otros platillos. La piel de la zanahoria también es comestible, siempre y cuando la zanahoria esté bien lavada.

BENEFICIOS DE LA ZANAHORIA



MITOS Y LEYENDAS



La creencia más popular es la de su capacidad para mejorar la vista en la oscuridad, un mito británico de la Segunda Guerra Mundial que utilizaba la propaganda para encubrir el uso de radares. Se decía que los pilotos tenían una vista excepcional gracias a su alto consumo de zanahorias. El objetivo era ocultar el desarrollo de un nuevo sistema de radares que permitía a los pilotos británicos detectar a los aviones nazis con mayor facilidad.

También se asocia a la zanahoria la metáfora del "palo y la zanahoria" para describir la forma de incentivar a alguien utilizando una recompensa (la zanahoria) y una amenaza o castigo (el palo).



IMPACTO EN EL ECOSISTEMA

La zanahoria mejora la estructura del suelo, creando un entorno más resistente y saludable para otras plantas.

Atrae insectos que son esenciales para la polinización de las plantas y para el control natural de plagas.

El cultivo de zanahorias requiere pocos pesticidas, lo que contribuye a su menor impacto ambiental.

Son ricas en fibra, vitaminas y minerales, como el betacaroteno, y son una fuente de alimento importante para diversas especies, incluidos los humanos.

Al ser una de las hortalizas más consumidas, el cultivo de zanahoria tiene un **impacto positivo en la economía** y mejora la **calidad de vida de los agricultores**.

Fainá de zanahorias

Ingredientes

8 12 porciones

3 Zanahorias grandes

2 Tazas harina

2 Tazas leche descremada

1 Taza queso rallado

3 Huevos

2 Cucharadas aceite

3 Cucharaditas polvo de hornear

Sal y pimienta a gusto

Paso a paso

- 1 Licuar las zanahorias crudas junto con el aceite, los huevos y la leche.
- 2 Volcar la preparación en un bowl y agregar los ingredientes secos. Mezclar
- 3 Volcar la preparación en una asadera previamente aceitada.
- 4 Llevar al horno a 200°C, hasta dorar. Servir

