

## La Zanahoria

La Zanahoria es una planta herbácea de hojas recortadas, flores blancas y raíz puntiaguda, jugosa y comestible, perteneciente a la familia umbelíferas. Es la hortaliza más importante y de mayor consumo de la familia. Esta hortaliza tiene muchos beneficios para la salud.

Además, la zanahoria se puede ocupar en muchas recetas y comidas, también se puede hacer jugos de zanahoria y hasta pasteles.

1. Los beneficios de la zanahoria: Por su elevado contenido en agua son diuréticas. Ricas en potasio y fósforo, las zanahorias son un remedio para mentes cansadas y nervios en exceso. Los betacarotenos son unos poderosos protectores que evitan el envejecimiento prematuro.

2. Que cura la zanahoria: La zanahoria logra sanar enfermedades como la anemia, enfermedades del hígado, de los riñones, de los pulmones de la garganta, del estómago, de los intestinos y la piel.

3. Cuantos tipos de zanahoria hay: Actualmente existe un gran número de variedades de zanahoria, presentando una gran diversidad de formas, colores y fecha de cultivo. Todas estas variedades se agrupan en tipos, entre los que se encuentra la zanahoria Danvers, Imperator, Nantes, Touchon, Flakee, Amsterdam, París y Chantenay. Existen 8 variedades distintas de zanahorias.

4. De donde es originaria la zanahoria: Es una especie originaria de Asia central y del Mediterráneo. Ha sido cultivada y consumida desde hace siglos por griegos y romanos. Durante los primeros años de su cultivo, las raíces de la zanahoria eran de un color medio morado, siendo a partir de 1.700, cuando se seleccionaron las primeras variedades naranjas.

5. En qué época pueden crecer las zanahorias: La época ideal para sembrar zanahorias es entre abril y julio. Si vivimos en un clima templado, también podemos comenzar con la siembra al final del verano. No hay que perder de vista que las semillas de zanahorias necesitan al menos cinco grados para poder germinar correctamente.

6. Que necesita la zanahoria para crecer: Requiere de un suelo rico en materia orgánica, suelto, con buen drenaje y pleno sol. Puede sembrarse en camas de cultivo o en cajas, recipientes o huacales con una profundidad mínima de 30 centímetros. Si el suelo se compacta fácilmente, puede afectar su crecimiento.

