

DÍA MUNDIAL DE LA ZANAHORIA

Se cree que la zanahoria procede de Asia y que en origen, era de color amarillento. Sin embargo, la zanahoria introducida en Europa entre los siglos VIII y X, era además de amarilla, de color rojo. Las zanahorias naranjas aparecieron en los Países Bajos durante el siglo XVII cuando los agricultores holandeses hicieron una selección de zanahorias de color naranja para homenajear a la real casa de Orange; tales zanahorias anaranjadas ricas en carotenos tuvieron tal éxito que actualmente son las más difundidas globalmente.

De la zanahoria suele decirse que ayuda a broncear la piel y que es buena para la vista, pero más allá de estos efectos, la mayoría de personas desconoce la cantidad de beneficios que reporta al organismo, como que es una de las hortalizas que ayuda prevenir la aparición de tumores. En este taller, aprovechando la celebración su Día Mundial, descubriremos muchos de estos beneficios, aprenderemos cómo cultivarlas y algunas recetas curiosas para disfrutarlas.

