



ZANAHORIA

Principales zonas de producción



▶ VARIETADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN

Ninguna.

▶ NUEVAS VARIETADES

Ninguna, se mantienen vigentes las tradicionales.

▶ PERÍODO DE CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO EN LOS MERCADOS MAYORISTAS DE LA RED DE MERCAS

Cuatro días en cámara a 6/8° C.

▶ RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO

A la hora de comprar, debemos cerciorarnos y escoger las que estén bien formadas, tengan un color naranja vivo, piel suave y mejor con un tamaño mediano/pequeño para su consumo en crudo, puesto que resultan más tiernas y suaves, con un paladar delicado. Las más grandes están más indicadas para cocinar. Si tienen hojas (manejo) éstas deben estar frescas y tener un buen color verde. No es positivo adquirir las blandas que tengan poca firmeza y presenten manchas. Por su exposición al sol pueden aparecer manchas verdes al final de la raíz, zona que conviene suprimir por su sabor amargo. Limpias y con un buen grado de frescura, se conservan bien en lugar fresco y ventilado, así como en la parte menos fría del frigo, durante al menos dos o tres semanas introducidas en bolsa de plástico, prefe-



rentemente perforada para evitar condensaciones y el proceso de pudrición. Las envasadas en “flow-pack” son típicamente inmaduras y garantizan asimismo un período dilatado de conservación. Sin embargo, las atadas o en manojos son más percederas debido a la presencia de los tallos y las hojas verdes que restan humedad, reduciendo su conservación en buen estado a unos diez o doce días. También admiten congelación para períodos más largos, durante varios meses, previa limpieza, in-

cluso retirando sus extremos, troceado y escaldado. En el mercado, además de frescas, las podemos encontrar en conserva o congeladas. Y, por último, una precaución, se deben procurar guardar aisladas de otros alimentos que destilen etileno durante su almacenamiento, sobre todo frutas como manzanas, plátanos, melocotones, etc., que le confieren sabor amargo.

▶ OTROS DATOS DE INTERÉS

El consumo de zanahoria tiene múltiples ventajas en la alimentación de todas las personas y edades, sin apenas ninguna contraindicación. Una verdura con notables recursos terapéuticos y con un excelente contenido en vitaminas y minerales. Otros componentes abundantes son el agua y los hidratos de carbono que aportan energía, pero sobre todo lo que más destaca es su extraordinario contenido en betacaroteno, es el alimento más rico en este carotenoide, pigmento que el organismo transforma en vitamina A o retinol y responsable de su color naranja. Esta vitamina es imprescindible para la vista y la retina, favoreciendo la visión nocturna o con poca luz. También es muy apropiada para el buen estado de la piel, las mucosas, el correcto funcionamiento de nuestras defensas y es un eficaz antioxidante al igual que la vitamina E que forma parte de su composición. Asimismo, contiene vitaminas C, B₃ o niacina,



Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

ANTERIORES

Granel sin clasificar: Bolsas de rafia o esparto de 5 kg.

ACTUALES

Formatos	Categoría	Calibre	Envase y peso	Observaciones
Granel clasificado	Extra I	20/45 mm y un peso entre los 50 y 200 gramos	Saquetes de plástico de 5/10kgs	La Cat. Extra deberán ser de calidad superior y estar obligatoriamente lavadas, presentar raíces enteras, lisas, aspecto fresco y bien formado, sin heridas, magulladuras o grietas, así como deterioros causados por las heladas. Además mostrarán las características típicas de la variedad sin ningún tipo de coloración verde o púrpura en el cuello.
Bolsa	Extra I	20/45 mm	Polietileno o polipropileno, con orificios de ventilación, en formatos más habituales de 1 kg	En las de Cat. I se admiten ligeros defectos de lo anterior, incluso por lavado o manipulación, siempre que estén enteras, tengan buen aspecto, respeten las características de la variedad y no vean afectada su calidad, conservación y aspecto general del producto. En las de longitud inferior a los 8 cm, incluso es admisible una coloración verde o púrpura en el cuello de hasta 1 cm y de hasta 2 cm en las restantes.
Embandejado (por encargo del cliente)	Extra-I	20/45 mm	Poliuretano filmado y en torno a 1kg de peso	

En cuanto al calibre de variedades pequeñas, o el de zanahorias tempranas, el calibre mínimo será de unos 10 mm u 8 gr de peso y el máximo de 40 mm o 150 gr de peso.

Respecto a la comercialización por manojos, la presentación más habitual es en caja de cartón de 10 kg conteniendo unas 10 unidades de 1 kg aproximadamente y que deberán presentar sus penachos frescos, verdes y sanos. Asimismo, las zanahorias que lo forman deberán ser uniformes de calibre y peso, además de estar alineadas regularmente en una o varias capas.

Las zanahorias es uno de los pocos productos hortícolas que mejor se presta para la manipulación y el confeccionado y dentro de las características de desarrollo, coloración y uniformidad deben de ser resistentes al lavado. Con ello, además se consigue una presencia atractiva del producto, un producto de mayor frescura, una fácil visualización del mismo y una mejor conservación y manejo.



fibra vegetal y aporta grandes cantidades de potasio, entre otros minerales como fósforo, hierro, calcio o magnesio. Nutrientes con grandes aportaciones para la salud y que son muy eficientes, entre otros, en la prevención y tratamiento de anemias, la gastritis, la colitis o el buen funcionamiento del tránsito intestinal. Además es un importante aliado del sistema muscular, reduce el riesgo de accidentes cardiovasculares, neutraliza los radicales libres y protege frente a algunos tipos de cáncer, como por ejemplo el de pulmón. Gran poder diurético y astringente, es especialmente indicada para embarazadas y la población infantil puesto que contribuye al crecimiento y desarrollo óseo.

Con la cocción se incrementa considerablemente la transformación de pro-vitamina A en vitamina A, si bien algunas de sus otras propiedades podrían verse mermadas, por lo cual también se recomienda su ingesta en crudo. Admiten múltiples preparaciones, crudas, rayadas, asadas, fritas, hervidas o al vapor, se emplean en la elaboración de ensaladas, pasteles, cremas, sopas, purés o zumos. Resultan un excelente acompañamiento de otros vegetales, carnes o pescados y es un ingrediente fundamental en alimentos infantiles o para la preparación de productos de cuarta gama (producto fresco, envasado y listo para consumo). Como norma, a la hora de prepararlas se recomienda rasparlas en lugar de pelarlas para aprovechar al máximo su carga vitamínica que se concentra cerca de la piel. Si se van a comer crudas, efectuar el proceso justo unos minutos antes de consumirlas para evitar su oxidación. En la industria, el pigmento de las zanahorias se utiliza como aditivo antioxidante y colorante en distintos productos alimenticios; además, en cosmética se ha extendido su uso para la fabricación de bronceadores puesto que el betacaroteno que contiene acelera la pigmentación de la piel con el sol. El consumo en zumos también realiza una función similar. En definitiva, es complicado aglutinar todos los beneficios que nos aporta esta raíz.

▶ PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN

Sin apenas repercusión en los mercados.



¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

La raíz es la parte comestible. Las más habituales en los mercados son de forma cilíndrica y alargada, con extremo redondo o puntiagudo, una longitud que oscila por término medio entre los 15 y 20 cm y de pesos que pueden llegar a variar desde los 80/100 gr hasta los 200 gr. En la zona de Levante se le conoce también con el nombre de "carlota".

Nantes o Nantesa*

- Media precocidad.
- Cilíndrica, longitud media, de unos 3 cm de grosor, extremo redondeado, ausencia de cuello verde y sin corazón.
- Piel fina y color naranja fuerte, de sabor delicado y ligeramente dulce o azucarado.
- En este grupo se incluyen también entre otras la Tip-Top, media precocidad y gruesa; la Tantal, con características similares al resto del grupo pero muy precoz, o la Nantesa Mejorada, de buena calidad, tamaño medio-largo y de raíces muy homogéneas. Apta para lavado, buen transporte y conservación, siempre en estado muy fresco para evitar el rajado.

Chantena

- Ciclo de precocidad medio/tardío.
- Longitud media, forma cónica y de gran corazón.
- Piel rugosa y rústica, de color anaranjado, con sabor azucarado y agradable.
- Apreciada por la industria para envasar, congelar y deshidratar. Buen transporte y conservación en buenas condiciones para impedir el rajado.

Morada o Forrajera

- Variedad singular, en la antigüedad procedente de Oriente.
- Longitud media, gruesa, forma cilíndrica y redondeada en el extremo.
- Piel rústica, color violeta, que va palideciendo hacia el centro de la raíz hasta hacerse casi blanco.
- Poco representativa en el conjunto de la comercialización.

* La más común en los mercados españoles para consumo en fresco, aunque también tiene aplicaciones en la industria. La Nantesa también se comercializa en manojo o ramillete. En este caso la raíz es más alargada y puntiaguda en su extremo, piel rústica, pilosa, con cuello verde al sobresalir ligeramente de la tierra. Buena conservación.

Otro grupo representativo sería el de zanahorias tipo Flakkee de desarrollo completo, raíces largas y cónicas, excelente coloración interna y externa, muy populares en América y, actualmente, en Europa. Resistente al rajado y sin cuello verde. Asimismo, existen variedades de pequeño tamaño como la Redonda de París, o tipo Parisienne, de escaso desarrollo, cortas, entre 5 y 7 cm, y gruesas, lo que les confiere un aspecto casi esférico, apropiadas para fresco y especialmente utilizadas para uso de "gourmet", o la miniatura Lady Finger con aplicaciones en la industria conservera.

Particularmente, aclarar que otra forma familiar de clasificar las zanahorias es por su tamaño, dividiéndolas en cortas, con una longitud por debajo de los 10 cm; semicortas, en torno a los 10/12 cm; semilargas, las más comunes y entre los 15 y 20 cm de longitud, o largas, que superan los 20 cm y con un mayor empleo en la industria.

Como curiosidad, comentar que también se encuentra en el mercado otra raíz comestible de la familia de las Umbelíferas de parecido aspecto a la zanahoria denominado chirivia, rústica, de forma alargada, puntiaguda en el extremo algo curvado y de color completamente blanco. Su sabor es parecido al nabo.

Temporada o mejor época de consumo

Origen	Temporada
Producto nacional	Todo el año
Producto importación	—

De Noviembre a Marzo, las de invierno más gruesas y de mayor longitud que las de temporada cuyas variedades más tempranas se encuentran a finales de primavera y que son más pequeñas, suaves, dulces y muy tiernas, en especial las "minizanahorias" cultivadas en algunas zonas a mitad de verano y que maduran rápidamente con el clima otoñal.

Ventas por variedades.

Porcentajes sobre total anual. Datos de la Red de Mercas

Zanahoria Nantesa	95
Zanahoria en rama	5

Cuota de mercado de la Red de Mercas. Millones de kilos.

Total consumo nacional	sd
Comercio mayorista en la Red de Mercas	72,8
Cuota de mercado	—

Datos de 2004. El consumo incluye hogares y extradoméstico. Fuente: MAPA y Mercasa.

Estacionalidad global de las ventas.

Porcentaje sobre total del año

Enero	9
Febrero	8
Marzo	9
Abril	9
Mayo	9
Junio	8
Julio	8
Agosto	7
Septiembre	8
Octubre	8
Noviembre	9
Diciembre	8

Nota: Estacionalidad de las ventas en base al movimiento de volúmenes de los cinco últimos años en la Red de Mercas.



Calendario de comercialización.

Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	Zanahoria Nantesa	Zanahoria en rama
Enero	90	10
Febrero	90	10
Marzo	90	10
Abril	90	10
Mayo	100	
Junio	100	
Julio	100	
Agosto	100	
Septiembre	100	
Octubre	100	
Noviembre	90	10
Diciembre	90	10

Procedencia de las zanahorias comercializados en la Red de Mercas.

