

Cocinando desde tu huerto: zanahorias silvestres

Cuando era niña, mi abuelo paterno tenía una pequeña granja en casa. Junto a él, cuidamos a los pollos del corral, los conejos, recogíamos el fruto de los granados, los guayabos, los limoneros, los guanábanos y hasta podía alimentar a los pequeños peces que vivían en su experimento de cetárea (vivero dedicado a los seres vivos de los ríos).

Su granja finalmente se hundió, al igual que muchas granjas pequeñas urbanas en Venezuela y la zanahoria silvestre, junto al aguacate, el millo (maíz) y el plátano, fue uno de los primeros colonizadores de un espacio verde “renacido”. En los veranos siguientes, en lugar de alimentar a los pollos, caminábamos -los peques de la casa- para recoger esos ramos de color naranja con ese encantador encaje florido blanco. No sabíamos entonces qué sabrosas son las hojas, las flores y las raíces de esta planta.

La zanahoria silvestre es el progenitor salvaje de las zanahorias comerciales con las que estamos familiarizados hoy en día y, de hecho, comparte el mismo nombre botánico. Es una bienal herbácea y, junto con el perejil, el anís, la alcaravea, el apio y el eneldo; pertenece a la familia Apiaceae. Todos los miembros de esta familia llevan sus flores y frutas en umbelas. La palabra umbel proviene de la palabra latina para sombrilla, *umbell* y, de hecho, las flores recuerdan a las sombrillas abiertas. El nombre del género *Daucus* proviene de *daukos*, un nombre que los griegos dieron a varios miembros de la familia Umbelliferae. *Daukos* puede derivarse de *daio*, griego para “sobrecalentado”. El nombre de la especie *carota* significa “zanahoria” en latín. El nombre común de zanahoria silvestre fue dado por William Turner en 1548.

Por qué deberías comerla: contiene niveles respetables de pectina, una sustancia que se cree, reduce el colesterol. Buena fuente de vitamina A, potasio, tiamina, niacina, vitamina B6, folato, manganeso y fibra.

Quién debería evitarla: la raíz de la zanahoria silvestre puede inducir contracciones uterinas y, por lo tanto, no debe ser utilizada por mujeres embarazadas. Las hojas contienen furocumarinas, que pueden causar dermatitis de contacto alérgica en algunas personas, y su exposición posterior al sol puede provocar fotodermatitis leve.

Lo que gusta: la zanahoria de jardín posee raíces más fibrosas que las zanahorias comerciales.

Cómo almacenar: Cocina y congela la raíz. Seca el resto de la planta para usarla más tarde como saborizante.

Cómo cocinar: hornear o hervir las raíces. Freír las umbelas y/o las hojas para los buñuelos. Usa cualquier parte de la planta cruda y pícala en brunoise finamente como una añadido a las ensaladas.

[mpprecipe-recipe:10]