



CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA “RENACER”



LA ZANAHORIA EN LA GASTRONOMIA

AUTOR:

MÓNICA SOCATICONA SURCI

ESPECIALIDAD:

GASTRONOMÍA Y ALIMENTACIÓN

DIRECTOR:

WILLY MATA CALLISAYA

DOCENTE:

MARIZOL USQUEDA QUISBERT

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO

agradezco a la institución del CEA RENACER por darme la oportunidad de estudiar en su establecimiento

también agradezco a mis padres por el apoyo que me otorgo en el transcurso de mis estudios

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVO
3. JUSTIFICACIÓN
4. MARCO TEÓRICO
 - 4.1. SIGNIFICADO
 - 4.2. HISTORIA
5. ORIGEN
 - 5.1. ¿que aspecto tiene?
6. CARACTERÍSTICAS NUTRITIVAS DE LA ZANAHORIA
 - 6.1. vitaminas
 - 6.2. minerales
 - 6.3. ¿En que puede ayudarnos las zanahoria?
7. IDENTIFICACIÓN
8. CONSUMO
9. VALOR NUTRICIONAL
10. USO GASTRONÓMICA
 - 10.1. Alimentación
 - 10.2 Tipos de preparación que se puede realizar con la zanahoria
11. TORTA DE ZANAHORIA
 - 11.1 Tipos de batidos
13. ANEXOS
14. BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

La gastronomía es el arte de preparar platillos de la manera más perfecta posible , tanto en su preparación como en su elaboración es arte y ciencia del buen comer la gastronomía .

La zanahoria es una verdura que tiene bastantes ventajas en la alimentación de todas Las personas , sin importar su edad.

Además de ser un delicioso alimento , es uno de los recursos terapéuticos más valioso para trátalos padecimientos .

la zanahoria es la más mineralizaste y vitaminizante de todas la raíces es recomendada para cualquier clase de enfermos ,sin ninguna contraindicación.

el comerse cruda además de tener su excelente sabor, ayuda a fortalecer los dientes y encías.

Es muy saludable también comerla cocida , aunque no tanto en este estado para fines medicinales.

Debido a las sustancias aromáticas que posee la zanahoria , es muy buena para estimular el apetito y muy usada para la gente que padece anemia o depresión.

2. OBJETIVOS

objetivo general:

- Hacer Conocer las propiedades y beneficios de la zanahoria en el campo de la gastronomía.

objetivo específicos:

- Conocer las vitaminas de la zanahoria y aplicar en la alimentación.

JUSTIFICACIÓN

el motivo de realizar este trabajo es de hacer conocer las características nutritivas que tiene este vegetal que es la zanahoria no solo nutritivas sino que también vitaminas minerales y que nos ayude de diferentes formas ya que este vegetal tiene diversas formas de ayudar a las personas gracias a su alto contenido de fibra aumenta la cantidad de materia fecal y previene el estreñimiento, cáncer, calma las molestias gástricas y el exceso de acidez debido a sus minerales como el sodio, cloro, potasio y vitaminas de complejo A B C por eso es un alimento muy recomendable si parece de gastritis, ansiedad.

3.MARCO TEÓRICO

3.1 SIGNIFICADO. la zanahoria es rica en caroteno, sustancias precursora de la vitamina A, necesaria en el crecimiento, desarrollo de huesos, vista, mantenimiento de los tejidos, reproducción y en el sistema hormonal. Además, se cree que previene contra el cáncer, aparte de ser un alimento rico en fibra y bajo en calorías.

3.2 HISTORIA

Para conocer la historia de la zanahoria tenemos que remontarnos mucho tiempo atrás, hasta la edad media.

La zanahoria se ha usado en pasteles dulces desde la edad media época en la que los endulzantes eran escasos y caros, mientras la zanahoria, que contiene más azúcar que cualquier otra verdura a excepción de la remolada azucarera, era mucho más fácil de encontrar, por lo que se usaba para elaborar postres dulces la popularidad del pastel de zanahoria resurgió probablemente en el Reino Unido gracias al racionamiento durante la segunda guerra mundial.

Los pasteles de zanahoria estuvieron ampliamente disponibles en los restaurantes y cafeterías estadounidenses a principios de los años 1960.

al principio eran un artículo novedoso, pero a muchas personas les gustó tanto que pasó a ser un postre corriente.

Los orígenes de la zanahoria están en disputa. Publicando en 1591, hay una receta en inglés para pudín en una raíz de zanahoria que es esencialmente una zanahoria rellena con carne, pero incluye muchos elementos comunes al postre moderno: manteca, nata, huevos, pasas, edulcorante, dátiles y azúcar; especias, clavo, y macis, zanahoria raspada y pan rallado en lugar de harina.

Muchos historiadores de la comida creen que el pastel de zanahoria se originó a partir de los budines de zanahoria que comieron los europeos en la edad media, cuando el azúcar

y los edulcorantes eran caros y muchas personas usaban zanahorias como sustituto del azúcar.

Las variaciones de budín de zanahoria evolucionaron para incluir hornear con una corteza ,como el pastel de calabaza al vapor con una salsa o moldeado en moldes.

En el volumen dos de lart du cuisineinier 1814 ANTAINE BEAUVILLIERS ,ex chef de Louis XVI ,incluyo una receta Para un gatea de carretes ,que fue suficientemente popular como para ser copiado literalmente en libros DE COCINA de La competencia en 1824 BEAUVILLIERS había publicado en Londres una versión de su libro de cocina que incluye una receta para torta de zanahoria.

Otra receta del XIX proviene de la escuela de limpieza de KAISERAUGST cantón de Aargau, suiza según el patrimonio culinario de suiza , es uno de los pasteles mas populares de suiza especialmente para los cumpleaños.

la zanahoria es una plata de la que se ingiere la raíz pudiendo medir la planta hasta un metro de altura , se trata de un hortaliza con mayor tradición medicinal como todos conocemos , especialmente beneficiosas a nivel ocular.

Denominación: Se conoce con el nombre común de zanahoria ,pero su nombre científico o latino es daucus carota .pertenece a la familia botánica de la umbelíferas al igual que el apio y el hinojo.

2.1 Origen : la zanahoria es una especie original de Asia central y de 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 era de color violáceo , siendo a partir de 1700, cuando se seleccionaron las variedades naranjas. Este color de debe a la gran cantidad de caroteno que aporta.

3.3¿Qué aspecto tiene?

- **Color:** el color típico de la zanahoria es naranja.
- **Forma:.** De forma alargada.
- **Tamaño:.** El grosor varia dependiendo de la variedad de 2 a 4 cm y de largo de 10 a 25cm.

- **peso:** El pero varia dependiendo del tamaño de la zanahoria de 40 a 100g
- **Sabor:** tiene un sabor suave ligeramente dulce:

4. CARACTERÍSTICAS NUTRITIVAS: La zanahoria es una hortaliza con un labor energético relativamente bajo que supone aproximadamente 45 kcal/100g :Tiene un contenido en hidratos de carbono bastante destacable; pudiendo llegar al 8% mientras que apenas contiene grasas (0,2%) y proteínas (1%).

4.1 minerales: de su contenido mineral destacamos el potasio por lo que se encuentra en mayor proporción ; aunque la zanahoria no es una hortaliza con mayor contenido en

potasio: pero además podemos citar otros minerales que se encuentran en cantidades importantes :

4.2 vitaminas: en cuanto al aporte de vitaminas lo aremos especial hincapié en la importante la cantidad de vitamina A (en su forma de provitamina o caroteno) que contiene la zanahoria ; siendo estas hortalizas de mayor contenido en vitamina A presenta ;por otro lado también encontramos cantidades destacables B1 ,B2 Niacina B6 y folato y vitamina E y C.

4.3 En que puedes ayudarnos la zanahoria . La zanahoria es un alimento con un largo tradición de plantas medicinales .Son deferentes los efectos beneficiosos que se atribuyen a esta hortaliza , entre los que podemos destacar.

- **Visión .** debido a su elevado contenido en betacaroteos que en nuestro organismo se transforma en vitamina A.
- **Estado de las mucosas** también por su elemento contenido en beta-carotenos la zanahoria establece el buen estado de la piel y mucosas.
- **Anticancerígena.** Contiene sustancias vitamínicas la zanahoria es uno de los alimentos con mayor acido.
- **Antiácida.** Contiene ciertas sustancias con acción alcalinizante ,por lo que resulta tener acción antisida , pudiendo utilizar también en las gastritis .
- **Mejora de tránsito intestinal.** Contiene aproximadamente un 3 de fibra por lo que la zanahoria tendrá un efector regulador del tránsito intestinal 5.

5.LOS BENEFICIOS . Gracias a su alto contenido en fibra aumenta la cantidad de materia fecal y previene el estreñimiento. Además calma las molestias gástricas y el exceso de acidez debido a sales minerales como el sodio, cloro, potasio y vitaminas del complejo B. por ello, es un alimento muy recomendable si se padece de gastritis.

6.CONSUMO. Hay diferentes tipos de consumir la zanahoria.

La zanahoria puede consumirse en caladas, de forma troceada o rallada en crema , jugo, biscochos, postres , queda deliciosa también esta muy de moda el usar la zanahoria en forma de crudités, bastones de zanahoria que hace la función de servirnos para mojar salsas:

VALOR NUTRICIONAL DE LA ZANAHORIA

valor nutricional por cada 100g energía 41 kcal 173 KJ	
carbohidratos	9.6 g.
azucares	4.9 g
proteínas	0.9.3g
Retino(vit A)	835ug(%)
B-Caroteno	8285ug(%)
Tiamina(vit B1)	0.066ug(%)

Riboflavina (vit B2)	0.058mg(%)
Niacina(vit B3)	0.983mg (%)
Acido pantoténico(vit B5)	0.273mg (%)
Vitamina B6	0.138mg (%)
Vitamina C	5.9mg (%)
Vitamina E	0.65mg (%)
Vitamina K	13.2ug (%)
Calcio	33mg(%)
Hierro	0.3mg (%)
Magnesio	12mg (%)
Manganeso	0.143mg (%)
fosforo	35mg (%)
potasio	320mg (%)
sodio	69mg (%)
zinc	0.24mg (%)
Grasas	0.24g

7.2 USO GASTRONOMÍA

Este vegetal que es la zanahoria se le puede realizar diferentes usos: como ser jugo; biscochos jalea de zanahoria, torta de zanahoria etc.

En este caso lo aplicare en gastronomía ya que la gastronomía es el arte la ciencia que estudia la relación del ser humano con su alimentación y el medio ambiente o entorno.

La zanahoria es una opción muy accesible de la cual hoy mostramos sus propiedades y beneficios así como deferentes usos en la cocina ya que esta hortaliza crecen debajo de la tierra.


Entre sus micronutrientes destacan minerales como el potasio y el calcio así como vitamina A,B.

La zanahoria puede emplearse en crudo o en cocido y sus hojas aunque son aptas para consumo, tiene un acentuado sabor amargo por lo que, habitualmente no se ingieren con zanahorias podemos elaborar , ensaladas , cremas y un sabroso así como un ligero snack asta platos dulces como unos sanos bombones o una tarta fines.

La zanahoria se pueden consumo

Alimentación es un alimento excelente desde el punto de vista nutricional gracias a su contenido en vitaminas y minerales el agua es el componente mas abundante, seguido de los hidratos de carbono siendo estos nutrientes los que aportan energía.

8.Tipos de preparaciones que se puede realizar con la zanahoria:

 Queque de zanahoria

- ✚ Dulces
- ✚ Croquetas
- ✚ Zanahorias ralladas
- ✚ Aliñadas
- ✚ Mermeladas
- ✚ Cremas
- ✚ Ensaladas
- ✚ Tacos dorados
- ✚ Glaseados
- ✚ Pure de patatas con zanahorias

TORTA DE ZANAHORIA

ingredientes:

- 4 huevos
- 1 1/2 tazas azúcar
- 1 taza aceite
- 2 1/2 tazas harina
- 2 Tazas de zanahoria (¡")kg
- 1cda polvo de hornear
- ralladura de un limón
- 1/4 cdts canela
- 1 taza leche

1: unir en un envase la harina;polvo de hornear ,ralladura de limón y canela en polvo.

2: aparte; batir los huevos con el azúcar hasta que este bien cremoso, agregar lentamente el aceite, luego la zanahoria rallada.

3: por ultimo la harina alternando con la leche, mesclar bien en forma envolvente, verter la preparación en un molde engrasado y enharinado y hornear a 1grds.

4: durante 45minutos aproximadamente o

asta que este dorado por encima .rinda 12 Porciones.

8.1.TIPOS DE BATIDOS

Existen diferentes tipos de batidos tales como son:

punto cremado (fr: creer): la técnica culinaria que consiste en proporcionar de crema sobre todo en pastelería a la mantequilla, margarina, mantecas pasteleras en presencia del azúcar esto se logra batiendo asta que cambia la coloración y queda una crema espesa.

punto nieve: Esta técnica consiste en batir las claras asta que se espesan poco a poco, este punto que tienes que alcanzar se produce cuando la mezcla de claras quedan firme y se forman picos en las varillas, que no se desprenden y quedan regidos las claras a punto de nieve tiene tanta cohesión que puedes volcar.

punto merengue: consiste es una espuma elaborada con claras de huevos punto nieve y azúcar, la cual mediante el batido puede ser esponjosa y después de 5 minutos añadíos el polvo de hornear.

Forma envolvente: es mesclar en forma envolvente o movimiento envolvente es incorporar un ingrediente a una preparación de forma lenta y con movimientos de abajo hacia arriba:

9.CONCLUSIÓN

El proceso de este investigación fue de hacer conocer que la zanahoria es un vegetal saludable que nos sirve para una buena alimentación que nos proporciona tener una buena salud , vitaminas que nos proteja de cualquier enfermedad la zanahoria es una verdura bastante ventajosa que nos proporciona una buena alimentación a todas las personas

los beneficios que nos puedes otorgar la zanahoria de además de ser un vegetal nos ayudas de diferentes formas como en la gastronomía que podemos realizar diferentes tipos de postres, jugos queque, etc:..

BIBLIOGRAFÍA

[Es.m.wikipedia.org/wiki/masa-alimento](https://es.m.wikipedia.org/wiki/masa-alimento)

www.bondulle.es/desde-1853/campo-hasta-plato/la-zanahoria-una-verdura-para-todas-las-estaciones//82/97

<https://www.frutas-hortalizas.com/hortalizas/presentacion-zanahoria.htm/>

<https://actualfruveg-com/2019/05/07/zanahoria-cruda-cocida/>
[es:m:Wikipedia.org/wiki/daucus_carota](https://es.m:Wikipedia.org/wiki/daucus_carota)

https://clubdereposteria.com/diferencias_entre_mesclar_batir_mezclar_de_forma_envolve

mhtml:file:///G:/La%20Zanahoria%20-

%20%20A1todo%20sobre%20este%20vegetal_.mhtml!https://api-retail.cldprd.bonduelle.