

La carota

Promozionata come ortaggio dell'estate per le sue proprietà "abbronzanti", la carota rappresenta sicuramente una verdura per tutte le stagioni, anche perché si può conservare per diversi mesi mantenendo inalterate tutte le sue proprietà organolettiche. La carota è uno degli ortaggi più comuni ma anche dei più importanti, spesso invece non considerata a sufficienza nei suoi preziosi apporti salutari. Vitamina A (Betacarotene), B, C, PP, D e E, nonché sali minerali e amidi: per questo il consumo di carote favorisce un aumento delle difese dell'organismo contro le malattie infettive, dunque importante nei passaggi di stagione e nei mesi freddi.

Il suo nome deriva dal greco Karotón., diffusa in Europa, in Asia e nel Nord Africa, ne esistono molte e diverse cultivar che sono coltivate in tutte le aree temperate del globo. Allo stato spontaneo è considerata pianta infestante e si trova facilmente in posti assolati ed in zone aride e sassose ma anche in tutti gli ambienti rurali e perfino alle periferie cittadine. Le carote che mangiavano i nostri antenati erano piuttosto diverse dalle nostre, erano piccole e di colore diverso, rosse, gialle o viola. Le carote come le conosciamo vennero selezionate a partire dal diciassettesimo secolo. Le carote sono tanto più dolci quanto più piccola è l'anima interna: di solito, più è grande il picciolo superiore e più è grande l'anima interna. La parte commestibile è la radice e il suo uso in cucina è svariato; può essere utilizzata per preparare puree, succhi, minestre, dolci, inoltre è gustosissima se consumata cruda in insalata. Se cotta al vapore conserva ugualmente ogni sua proprietà. La carota è molto usata anche in cosmesi perché antiossidante e ricca di betacarotene, perciò stimola l'abbronzatura prevenendo la formazione di rughe e curando la pelle secca e le sue impurità; la sua polpa è un ottimo antinfiammatorio molto adatto a curare sfoghi cutanei e screpolature della pelle. È molto indicata per la cura delle affezioni polmonari e nelle dermatosi; quale gastro-protettore delle pareti dello stomaco è un ottimo antiulcera. Fra le altre molteplici proprietà curative, la carota ha quelle di prevenire l'invecchiamento della pelle, facilitare la secrezione del latte nelle puerpere, tonificare il fegato, regolare il colesterolo. Altri benefici riconosciuti sono la facilitazione della diuresi, la tonificazione dei reni, l'innalzamento della emoglobina, la regolazione delle funzioni intestinali. Infine, favorisce la vista portando sollievo ad occhi stanchi ed arrossati. Insomma è considerata una verdura comune eppure è eccellente per i suoi principi attivi soprattutto dicevamo il carotene, sostanza trasformata dal nostro organismo in vitamina A. che ci protegge anche contro gli agenti inquinanti e aiuta nella formazione di ossa e denti. L'attuale ricerca medica dimostra che i cibi ricchi di Beta Carotene aiutano a ridurre i rischi di tumore ai polmoni (soprattutto nei fumatori che 'bruciano' letteralmente molta vitamina A). Anche una alimentazione ricca di grassi, il lavoro davanti al computer o con luce artificiale, l'inquinamento, il fumo di sigaretta ed altri fattori, contribuiscono a provocare un aumentato bisogno di vitamina A e betacarotene. Lo stesso discorso vale per le persone che passano molto tempo davanti al televisore