

LE CAROTE ERANO BLU

Che facesse bene lo si sapeva, che sia utile all'abbronzatura anche, ma adesso si candida appieno ad anticancerogeno: sono le virtù della CAROTA che però si mantengono inalterate solo se mangiate intere.: il segreto è infatti quello di non tagliarle prima di gettarle in pentola. In questo modo, l'efficacia di alcuni nutrienti aumenterebbe anche del 25 per cento .

Le sue proprietà anticancerogene sono state accertate quattro anni orsono dai ricercatori dell'Università della Danimarca e della Newcastle University, che hanno individuato nel falcarinolo la sostanza «anticancro» contenuta nella verdura, smentendo la convinzione che questa responsabilità fosse da attribuirsi al betacarotene. Betacarotene che sicuramente ha la sua importanza , ma su altri fattori: corretta crescita, riparazione dei tessuti corporei, pelle liscia e morbida e sana; protezione delle mucose della bocca, del naso, della gola e dei polmoni, azione antiossidante contro gli effetti nocivi dei radicali liberi e gli agenti inquinanti ; contrasta la cecità notturna e la vista debole, e aiuta nella formazione di ossa e denti. Ma adesso c'è di più: ancora i ricercatori di Newcastle si sono messi all'opera per stabilire che l'ortaggio deve essere cotto intero, e solo dopo bollitura può essere tagliato a rondelle o a piacimento. Il falcarinolo agisce con una potenza maggiore del 25 per cento se la verdura prima di finire in pentola non viene affettata , in quanto più il calore ammorbidisce la superficie della carota (e nel caso la carota venga tagliata, il calore agisce con maggior vigore) e più si registra un'evaporazione di alcuni principi nutritivi, come gli zuccheri e la vitamina C, i quali a loro volta «aprono la porta» alla dispersione nell'acqua anche di altre sostanze, come il falcarinolo. Insomma con il taglio aumenta la superficie a contatto con l'acqua e le sostanze nutritive, (zuccheri e falcarinolo compresi) tendono a disperdersi nell'acqua durante la cottura. E intanto l'équipe di ricercatori continua a studiare, ad esempio su come reagisce questa sostanza chimica quando la carota ad esempio viene surgelata, e si lavora anche su metodi per far crescere carote ad alto tasso di falcarinolo.

È interessante notare che dal fiore centrale porporino della pianta si ricava una sostanza colorante assai apprezzata dai miniatori, ma ancor più curioso è il fatto che il colore arancione delle carote è in effetti relativamente recente, perché in origine erano blu! La colorazione violacea era dovuta all'alta concentrazione di antociani, molecole appartenenti alla classe dei flavonoidi. Un botanico olandese nel XVII secolo riuscì a selezionarne un nuovo ceppo, una varietà che non sviluppava tale pigmento, e si è così arrivati alla carota che conosciamo oggi, arancione e ricca di carotene.

Infine, a differenza delle vitamine termolabili, il betacarotene non viene distrutto dalla cottura. Difatti le carote cotte conservano il colore arancione, anzi pare che la cottura aumenti la biodisponibilità del betacarotene, grazie alla riduzione della sua struttura cellulare.