

# Carote

Sono uno degli ortaggi più comuni e diffusi, coltivabili con facilità. La parte commestibile delle carote è la radice, ma anche le foglioline più tenere possono essere mangiate, aggiunte a insalate o minestre. Di consistenza croccante e dal gusto dolce, le carote sono ottime sia cotte sia crude, possono essere usate da sole come contorno, oppure come ingrediente base per succhi e centrifugati, primi piatti e persino per dessert.



Apportano poche calorie ma molte vitamine, minerali e un po' di zuccheri, e hanno un alto indice di sazietà. Sono quindi un ortaggio da mettere in tavola di frequente, in particolare per la ricchezza di caroteni, sostanze che l'organismo trasforma in vitamina A. I caroteni sono presenti in tutti i vegetali di colore giallo-arancio e verde scuro, ma prendono il nome proprio dalle carote, perché furono individuati per la prima volta proprio in questi ortaggi. Resistono bene alla cottura, che anzi favorisce l'assorbimento dei caroteni migliorando la digeribilità. Inoltre, la vitamina A è liposolubile: la scelta ideale è quindi mangiare le carote cucinate al vapore e condite con un filo d'olio.

Tuttavia, poiché nelle carote ci sono nutrienti che si deteriorano a contatto con l'aria e con il calore, anche da crude sono molto utili per il nostro benessere, purché preparate appena prima del consumo.

Le altre sostanze contenute in questo ortaggio, cioè le vitamine B, C, D, E, i flavonoidi e vari minerali fra cui calcio, fosforo, potassio, lo rendono utile a difendere la salute di tutto l'organismo.

Consumarlo spesso, infatti, aiuta a:

- proteggere la pelle dall'invecchiamento e dai raggi solari, favorendo l'abbronzatura,
- mantenere la salute degli occhi e della vista, soprattutto notturna,
- rinforzare le difese immunitarie,
- combattere gli effetti dei radicali liberi, che accelerano l'invecchiamento cellulare,
- favorire l'allattamento,
- controllare il colesterolo,
- facilitare la diuresi e tonificare i reni,
- regolare le funzioni intestinali,
- proteggere il sistema cardiovascolare e quello respiratorio.

Le carote sono inoltre benefiche per lo stomaco e il fegato e si usano anche per applicazioni esterne sulla pelle infiammata e screpolata. Per acquistare le carote è utile prima di tutto osservarle: devono avere un colore arancione vivace, privo di parti scure o zone verdi. Poiché le più dolci hanno l'anima interna sottile, è meglio acquistarle con il picciolo superiore piccolo.

Se il ciuffo di foglie è presente, dev'essere di un verde brillante e ben turgido, ma di solito le carote che si trovano in vendita ne sono prive.

Anche il tatto ci dà utili informazioni: non bisogna acquistare carote molli o rugose.

Una volta fatta la scelta, le carote vanno tenute in frigorifero, dove si conservano a lungo. A temperatura ambiente, invece, diventano presto amare e perdono la loro consistenza croccante. Se hanno ancora le foglie, bisogna toglierle perché altrimenti possono marcire deteriorando anche le radici. Furono Greci e Romani a dare avvio alla coltivazione delle carote, già conosciute e utilizzate allo stato selvatico. Inizialmente più piccole e di colore rosso, giallo o viola, sono state selezionate a cominciare dal diciassettesimo secolo fino a diventare così come le conosciamo oggi.

