

Alimento da scoprire: la **Carota**



COS'È?

La **CAROTA** è un ortaggio-una radice chiamata a fittone, ricca di benefici per la salute. La **Daucus carota L.** è una pianta della famiglia delle Ombrellifere con un ciclo di vita biennale, ossia produce la radice il primo anno, fiori e semi il secondo anno. Di fatto, però, è utilizzata come pianta annua, poiché nelle coltivazioni quello che interessa è appunto la radice, che noi consumiamo abitualmente come carote.

PROPRIETÀ NUTRITIVE:

La carota è una vera e propria miniera di minerali: **ferro, calcio, magnesio, rame, zinco**. Ma non solo: la carota apporta **pro-vitamina A (carotenoidi), vitamina B e C**; tra tutti i vegetali rappresenta la fonte più ricca di beta-carotene, trasformato in **vitamina A** dall'organismo.

Le carote fanno bene alla salute sia crude che cotte per motivi diversi. Se volete assorbire al meglio il betacarotene - precursore della vitamina A, meglio consumarle cotte e condite con un filo d'olio. Il beta-carotene, infatti, è più facilmente assimilabile dal corpo dopo una breve cottura.

La vitamina A, presente nelle carote, è liposolubile. Viene assorbita meglio dal nostro corpo se l'accompagniamo con dei grassi buoni, come l'olio d'oliva extravergine a crudo.

Le carote si possono cucinare in vari modi, sia grattugiate con il succo di limone per contrastare con la sua acidità la dolcezza della carota. Possiamo consumare le carote crude, magari in pinzimonio, oppure cotte con un filo d'olio per ottenere effetti benefici diversi. Si possono anche cucinare al vapore. Vengono talvolta usate per accompagnare il soffritto con il sedano e le cipolle. Inoltre, sono famose le torte di carote, spesso insieme alle mandorle.





COLORAMI!

Prendi i pastelli o i pennarelli e usando la fantasia colora le **CAROTE**



LA CURIOSITÀ: CAROTE... NON SOLO ARANCIONI!

✓ Le **CAROTE** che mangiavano i nostri antenati erano diverse dalle nostre, erano piccole e di colore diverso, **ROSSE, GIALLE O NERO-VIOLA-CEE**. La prima carota conosciuta al mondo era quella nera, proveniente dall'Afghanistan, il cui colore nero-violaceo le era conferito dalla presenza di antociani, gli stessi pigmenti presenti nei mirtilli e nell'uva rossa. Le carote come le conosciamo comunemente oggi, **ARANCIONI**, vennero selezionate attraverso alcuni incroci dai biologi olandesi in onore del colore nazionale a partire dal sedicesimo secolo.

Negli ultimi anni le CAROTE VARIOPINTE stanno tornando sui mercati, hanno un sapore decisamente simile a quello della carota arancione più o meno saporito a seconda dell'intensità del pigmento-colore.



TROVA L'UNICA CAROTA NON GEMELLA!

