

COLORI E SAPORI: IL FASCINO DELLA CAROTA

La carota, attraente fin dal passato più antico, cangiante nei colori e nei sapori, attraversa una storia di successo fino a divenire, oggi, uno degli ortaggi più corteggiati da coltivatori, nutrizionisti e cuochi.



La carota, un ortaggio antico. Ma è sempre stata come la vediamo oggi?

Daucus karoton L., così la chiamavano i Greci per indicare varie specie appartenenti alla famiglia delle *Apiaceae*. Secondo alcuni studiosi il termine *Daucus* potrebbe derivare dal greco *daio* che significa riscaldare, proprio perché la carota era considerata una pianta “riscaldante”. *Karoton*, invece, rimane di etimo incerto. Da qualche studioso assimilato al sanscrito *Karata*, il *Carthamus tinctorius*, cioè lo zafferano bastardo, i cui fiori servivano per tingere di giallo.

Ma lo sapevate che la carota non è sempre stata come quella di oggi, sia per la vista che per il palato?

Nell'antica Grecia, infatti, essa appariva di colore rosso violaceo e il sapore risultava aspro, rispetto alla dominante dolce della carota a cui siamo abituati. D'altra parte, questa antica tipologia è tuttora sopravvissuta in alcune varietà locali che appaiono molto più scure e aspre rispetto alla più diffusa e conosciuta carota. Ma l'*appeal* della carota è da ricercare soprattutto nel suo

colore: arancio intenso della radice, che reca in cima, il suo ciuffo di foglie, le cosiddette barbe o code di colore verde chiaro brillante. Un contrasto irresistibile che ci promette note di positività, di salute, unite per infondere buon umore ed entusiasmo.

Parte del successo di questo ortaggio si deve proprio anche al suo colore arancio, unico e originale in natura. A rendere questo punto cromatico, con un inconsapevole "*colpo di marketing*", furono i coltivatori olandesi nel diciassettesimo secolo, per rendere omaggio agli Orange, appunto. **Da sempre all'avanguardia nel campo dell'agricoltura**, i contadini olandesi riuscirono attraverso selezioni ripetute, studiate, corrette nel tempo, a variare il colore innato della carota e a farlo virare verso un *orange* deciso, con grande soddisfazione della famiglia reale.



Dunque, l'attuale straordinario color arancione è da considerarsi ancora più prezioso perché ottenuto con il lungo e paziente lavoro di sapienti

agricoltori. Anche in seguito, per molto tempo, della carota fu valorizzato il colore più che il sapore nelle pratiche culinarie.

Più bella e più buona: un binomio inscindibile

Il risultato cromatico finale non è da considerarsi solamente accessorio e puramente decorativo se i medici, oggi, ci spiegano che proprio dal colore si riconoscono le virtù nutrizionali di una pianta. Da qui la raccomandazione di consumare ogni giorno cibi di colori diversi: verdi, rossi, arancioni, gialli e così via. D'altra parte, Aristotele nel secondo libro del *De Anima*, non aveva già sottolineato una corrispondenza tra colore sapore e gusto, considerati veicolo delle qualità e delle proprietà degli alimenti?



La ricerca estetica, dunque, ed essere attratti dal *bello* non è un aspetto fine a sé stesso, esteriore, ma un'esigenza indispensabile per gli esseri umani. Anche per questo il colore delle piante ci attira. Secondo un canone tipicamente classico, la bellezza è anche e soprattutto purezza e bontà. L'arancione della carota è bello ma, siccome fa anche bene, risulta anche buono. Ed è così buono

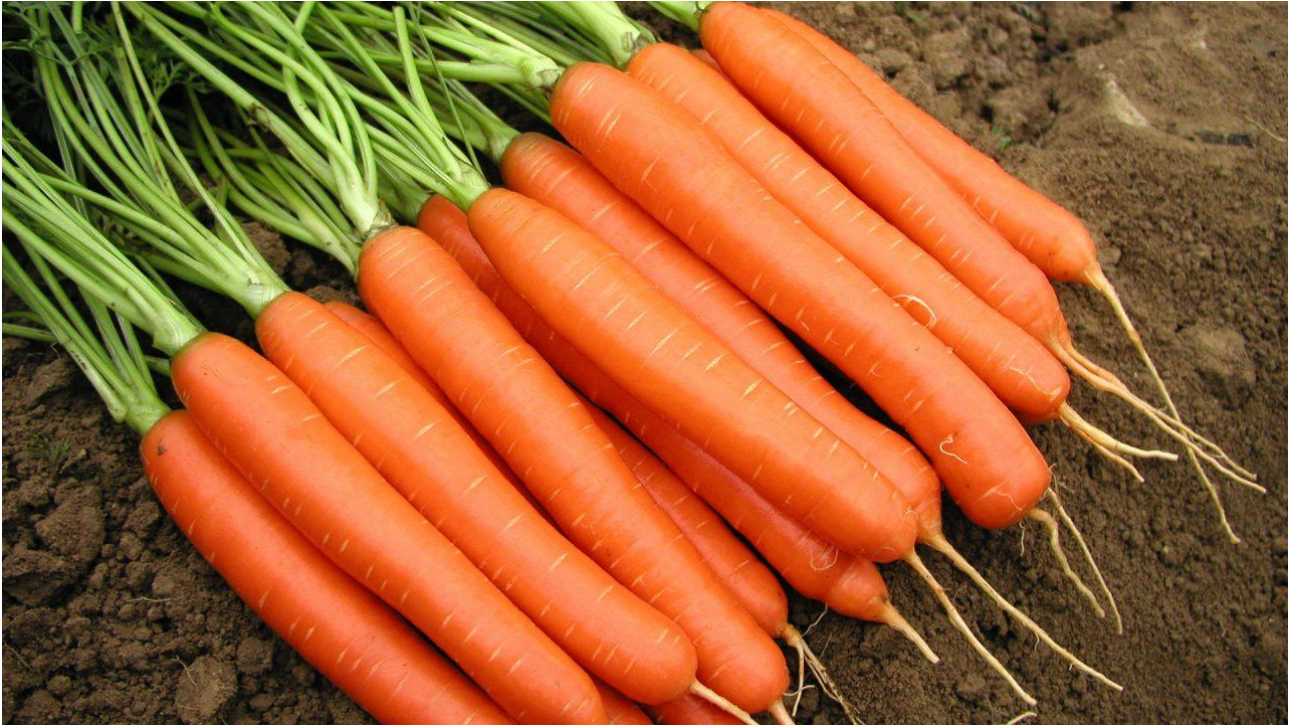
anche perché è bello, in un intreccio segreto che fa di questo ortaggio un prodotto perfetto.

La carota di Nunhems, resistente, gustosa e attraente

Nunhems ha portato avanti la gloriosa ricerca dei coltivatori del '600, guarda caso olandesi, con i suoi migliori ricercatori. Grazie alla stretta collaborazione con gli agronomi, con gli agricoltori, e ponendo sempre il consumatore come **persona al centro** di un ciclo virtuoso, nasce la più recente varietà della carota di Nunhems: **ALLYANCE F1***, la carota di nuova generazione!

Ma cosa significa “di nuova generazione” quando si parla di un prodotto orticolo? Significa, prima di tutto, garantire il ciclo di crescita dell'ortaggio ottenendo alti livelli di resistenze, quindi, nel caso dell'**ALLYANCE F1***, massima flessibilità alle diverse epoche di semina e raccolta. Un'ottima tenuta in campo, un'elevata resistenza alla salita a seme per un ciclo medio-precocce.

Inoltre, sempre per l'attenzione all'estetica, aspetto non trascurabile come già sottolineato, la carota di Nunhems si presenta di forma cilindrica, liscia, uniforme e con una “veste” attraente. Gustata, ci delizia con un ottimo sapore in ogni sua parte: avrete notato che le “spalle” delle carote spesso diventano verdi. È proprio questa parte che risulta sgradevole al gusto e, di solito, scartata. La carota di Nunhems, invece, è interamente gustosa non presentando questo inconveniente. Inoltre, la forma cilindrica permette un utilizzo e un taglio costante per la sua intera lunghezza. Nessuno spreco!



ALLYANCE F1*, in sintesi

- Alti livelli di resistenza
- Carota liscia, uniforme e forma attraente
- Carota dalla forma cilindrica
- Ciclo medio/precoce
- Ottima tenuta in campo
- Ottimo sapore
- Flessibile alle diverse epoche di semina e raccolta grazie al suo alto pacchetto di resistenze
- Ottima resistenza alla salita a seme
- Le spalle delle carote non diventano verdi
- Ottimo sapore
- Flessibile alle diverse epoche di semina e raccolta grazie al suo alto pacchetto di resistenze

La carota, uno scrigno di eccellenti proprietà nutrizionali

Medici, dietologi, nutrizionisti individuano nella carota la funzione di vero *toccasana*. Ricca di ferro e vitamine, influisce positivamente sul sistema nervoso, ma le sue proprietà sono davvero ancora più sorprendenti.

Leggendo i 10 più importanti benefici delle carote non potremo più fare a meno di loro!

- **Le carote sono alleate della tua vista.** Il beta-carotene di cui le carote sono molto ricche, una volta nel fegato, si trasforma in vitamina A che ha la proprietà di migliorare la visione notturna.

- **Le carote, ideali per la tua dieta.** Essendo costituite per l'88 % di acqua, chi è in dieta e soffre di attacchi di fame, può mangiarne in quantità. Il loro apporto calorico è molto basso, soltanto 35 calorie ogni 100 grammi di carote.
- **Le carote per la salute delle tue ossa.** La vitamina K di cui le carote sono molto ricche, aiuta il metabolismo del calcio nell'apparato scheletrico. Quindi bere succo di carote è un vero toccasana.
- **Le carote e la tua pelle.** Ricche di beta-carotene, le carote aiutano a mantenere elastica la pelle; inoltre, essendo ricche di vitamina A e C riducono i fenomeni infiammatori dell'epidermide, le dermatiti in genere, in particolare tutte le forme di eczema.
- **Le carote per capelli più belli e sani.** Le carote sono un'ottima fonte di vitamina A e B, benefiche per la salute del cuoio capelluto.
- **Le carote per unghie più forti.** La vitamina A presente nelle carote è necessaria anche per la crescita dei tessuti, tra i quali le unghie.
- **Le carote, ottimi alimenti per i diabetici.** Forniscono magnesio e manganese. Questi due elementi stabilizzano lo zucchero nel sangue e limitano il sovrappeso legato al diabete.
- **Le carote per rimanere giovani.** Il beta-carotene è un precursore di vitamina A che agisce come antiossidante neutralizzando i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento delle cellule del nostro corpo.
- **Le carote proteggono denti e gengive.** Mangiare carote crude aiuta la pulizia di bocca e denti; stimola le gengive a produrre saliva che

contribuisce a tenere lontani i batteri dalla bocca. Inoltre, i minerali presenti aiutano a proteggere la salute dei denti.

- **La carota previene i tumori.** Il beta-carotene è un antiossidante che si trova nei vegetali di colore giallo e arancio, dunque anche nella carota. Favorisce la crescita, la rigenerazione e il mantenimento della salute dei tessuti. Inoltre, aumenta le difese immunitarie agendo da barriera contro malattie e tumori.

La carota in cucina



Corteggiate anche dai cuochi più cool, sempre alla ricerca di nuovi gustosi inserti creativi e cromatici, le carote colorano spesso le loro ricette. Ma non solo! Versatile in cucina, la

carota è perfetta, anche sotto forma di centrifugato da bere. Dai supervitaminici ed energizzanti centrifugati che strizzano l'occhio al nutrizionista, fino alle ricette più sfiziose e gustose, le carote non dovrebbero mai mancare nella nostra giornata alimentare. Un dono della natura ricco di tante proprietà nutrizionali, fondamentali per l'organismo.

Allora se il buon giorno si vede dal mattino, perché non gustare a colazione, una fetta di **torta alla carota**, soffice e delicata, con una tazza di latte o di caffè caldo. Provala con l'aggiunta di qualche goccia di cioccolato...il risultato sarà un connubio di sapori irresistibile!



Una buona notizia: sorprendentemente la cottura delle carote non ne riduce l'apporto nutrizionale. Anzi rende più *biodisponibile* il beta-carotene. Quindi, oltre alla solita, ma sempre rinfrescante, *Julienne*, la carota si presta ai più svariati sistemi di cottura e di preparazione, come sfizioso complemento di un primo piatto o come ghiotto contorno da abbinare ad un secondo.

A pranzo, prova il **riso integrale con olive nere e polpette di carote** e raggiungerai il pieno appagamento di gusto, vista, olfatto con un apporto nutrizionale perfetto. Oppure, come secondo, gusta uno **sformatino di carote** guarnito, a cottura terminata, con bruciatini di prosciutto crudo sulla sommità e, volendo, a riempimento del buco creato dallo stampo...un tripudio per il palato!



A cena, invece, regalatevi una **minestra di carote e zucca**. Con la **zuppa arancione** fai il pieno di beta-carotene!

Arancione, liscia e gustosa, al forno o in tegame, la carota è davvero un meraviglioso dono della natura che va rispettato e valorizzato per pensarla e gustarla in tutta le sue vivaci e ghiotte versioni.