



## CAROTE

Originaria della zona mediterranea, sembra che la carota fosse conosciuta già dai Greci e dai Romani che ne apprezzavano in particolare le proprietà medicinali. Le prime notizie certe sulla diffusione della coltura in Italia risalgono tuttavia al 1700, le principali aree di coltivazione sono Emilia

Romagna, Veneto, Lazio e Sicilia.

**Proprietà:** Le carote sono ricchissime di caroteni, i pigmenti che dall'organismo vengono trasformati in vitamina A, e di betacarotene che oltre a svolgere un'azione di prevenzione contro il cancro e le malattie cardiovascolari e un'azione antiossidante contro i radicali liberi, aiuta a mantenere la pelle liscia, morbida e sana e a proteggere le mucose della bocca, del naso, della gola e dei polmoni. La radice della carota è un grande equilibratore della flora intestinale, stimola la diuresi e depura l'organismo.

Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile (prodotto crudo)	
Proteine	13%
Lipidi	5%
Carboidrati	82%
Calorie	35

Fonte INRAN



**Lo sapevi che:** Le carote che mangiavano i nostri antenati erano diverse da quelle che consumiamo noi oggi, erano piccole e di colore rosso, giallo o viola. Le carote come le conosciamo vennero selezionate a partire dal XVII secolo, probabilmente per opera di orticoltori olandesi che ricercarono attraverso incroci la produzione di carote di colore arancio, in omaggio alla famiglia reale d'Olanda.

## VARIETÀ



gennaio 2011.

**CAROTA NOVELLA DI ISPICA**, coltivata in particolare nelle province di Ragusa e Siracusa, viene chiamata “novella” perché raggiunge la maturazione commerciale già dalla fine di febbraio fino all’inizio di giugno. Ha un profumo intenso e rimane molto croccante. Questa varietà ha ottenuto il riconoscimento IGP il 7



**MEZZA LUNGA DI NANTES** coltivata in tutta Italia viene raccolta tra giugno e febbraio. Di colore arancio carico, viene consumata sia cruda che cotta, sotto forma di succo, purea, sformato, minestra o in dolci.