

# CAROTA



**Genere specie:** *Daucus carota* L.

**Famiglia:** Apiaceae (o ombrellifere)

**Nome inglese:** Carrot

**Nome friulano:** Caróte

## **Usi culinari:**

La carota è uno degli ortaggi più diffusi ed è consumata cruda in insalate o cotta, in soffritti e al vapore.

## **Usi medicinali:**

La sua polpa è un ottimo antinfiammatorio adatto a curare piaghe, dermatiti e screpolature della pelle.

Il suo consumo porta sollievo ad occhi stanchi ed arrossati.

In fitoterapia se ne esorta l'assunzione per stimolare la secrezione di latte materno.

## **Usi cosmetici:**

La carota è molto usata in cosmesi perché antiossidante e ricca di betacarotene - perciò previene la formazione di rughe e cura la pelle secca e le sue impurità – e perché si ritiene stimoli l'abbronzatura, erroneamente in quanto il betacarotene si deposita solo a livello del derma e non arriva fino allo strato più esposto al sole.

## **Proprietà:**

La carota è ricca di vitamina A (Betacarotene), B2, B6, C, PP, D e E, sali minerali e zuccheri semplici come il glucosio; perciò il suo consumo rafforza le difese dell'organismo contro le malattie infettive. Ha proprietà gastro protettive e diuretiche e tonifica il fegato, tanto che ne è consigliata l'assunzione in caso di coliche, cirrosi, dopo una fase acuta di epatite o avvelenamento da droghe.

## **Curiosità:**

La pianta è originaria dell'Asia centrale (Afghanistan).

Allo stato spontaneo è considerata pianta infestante e si trova facilmente in posti assolati ed in zone aride e sassose ma anche in tutti gli ambienti rurali e perfino alle periferie cittadine.

Nonostante sia comunemente conosciuta di colore arancione, ne esistono molte varietà, con colori che spaziano dal bianco al porpora.

Il consumo assiduo e prolungato provoca l'ingiallimento della cute.