

## CAROTA SELVATICA



**Nome scientifico:** Daucus carota L

**Categoria tassonomica:** Specie

**Classificazione superiore:**

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Habitat</b>         | Il Daucus carota si trova su tutto il territorio italiano fino a 1400 mt. |
| <b>Distribuzione</b>   | Euri-Mediterranea   |
| <b>Forma biologica</b> | Magnoliopsida   |
| <b>Fioritura</b>       | IV – X  |

### Scheda tecnica

#### Caratteristiche:

Pianta erbacea biennale, a volte perennante, con radice a fittone verticale  $\pm$  ingrossato e lignificato, di colore giallo-biancastro; scapo fiorale rigido e irsuto, può essere semplice o ramificato fin dalla base, assumendo un portamento da slanciato a semi-cespuglioso, raggiunge in genere l'altezza di 1 m, potendo, a volte, superare anche 1,70-2 m. Le foglie sono picciolate e abbraccianti il fusto, da 1 a 4-pennatosette (sono divise fino alla nervatura principale), quelle basali con un numero maggiore di divisioni, e di dimensioni maggiori, rispetto a quelle della parte apicale; i segmenti sono da lineari a oblunghi a lanceolati, in prevalenza lineari nella foglie della porzione apicale. Infiorescenze ad ombrella composta di dimensioni variabili e portanti alla base un numero variabile di brattee in genere pennatosette con divisioni  $\pm$  lineari e la cui lunghezza non eccede mai il raggio dell'ombrella; alla base delle ombrelline secondarie sono presenti brattee di dimensioni più piccole e con lamina della stessa forma, ma con meno divisioni; fiori minuti, delicatamente profumati, o quasi inodori, zigomorfi e con 5 petali da biancastri a  $\pm$  rosati, quelli più esterni all'ombrella di dimensioni maggiori; al centro dell'ombrella è generalmente presente (ma può anche non esserci) un fiore sterile con corolla di un colore porporino assai scuro, tendente al nero..

### Impiego:

Il termine *Daucus* sembrerebbe derivare dal termine greco "dakkos" che significa pianta selvatica, carota sempre dal greco "Karotón". Sia gli antichi greci che i romani la conoscevano e ne apprezzavano le qualità medicinali, veniva infatti utilizzata per curare lo scorbuto, le scottature e per via delle sue proprietà altamente diuretiche. In particolare la carota selvatica:

Ha un'azione vitaminica, oftalmica, mineralizzante, diuretica, cicatrizzante, depurativa, antinfiammatoria e rinforzante delle difese immunitarie. Per questo è molto utilizzata in ambito erboristico.

È ricca di vitamina A ed ha importanti effetti biologici nel corpo umano: esplica infatti una potente azione antiossidante (protegge da varie patologie tumorali, soprattutto a carico dell'apparato respiratorio e digerente) e di regolazione della funzionalità dei mitocondri (strutture presenti all'interno delle cellule, responsabili della produzione di energia), dei tessuti epiteliali, dell'apparato scheletrico e visivo (stimola la sintesi della rodopsina: il pigmento fotosensibile presente sulle membrane dei bastoncelli della retina che regolano l'acutezza visiva, specialmente quella notturna).

Contiene glutatione, una sostanza che protegge le cellule dall'azione distruttiva dei radicali liberi, stimola la produzione di globuli bianchi e svolge un'importante azione chelante nei confronti di numerosi metalli pesanti, facilitando la loro eliminazione dal corpo. La presenza di glutatione inoltre potenzia l'azione antiossidante delle carote.

Dai semi essiccati, tramite distillazione in corrente di vapore, si estrae un olio essenziale (ricco di carotolo, daucolo, asarone, acido isobutirrico, limonene, pinene) dalle proprietà carminative, aperitive, galattoghe e litontriche (scioglie i calcoli renali). Tale estratto trova impiego: in ambito dermatologico: nel trattamento di eczemi, psoriasi, dermatiti in ambito cosmetico: miscelato con altri oli vegetali, ha un'azione tonica, antirughe, abbronzante e rigenerante dei tessuti.

### **In cucina**

Dal punto di vista alimentare l'impiego delle radici e delle foglie tenere ha una larga diffusione: nel periodo primaverile vengono consumate crude nelle insalate miste oppure cotte in zuppe e minestre. Le foglie, in particolare, contengono sostanze resinose, sali minerali e vitamina E: consumate crude o cotte oppure tostate e cosparse sulle pietanze, esercitano un'azione diuretica e mineralizzante. Se si vuole salvaguardare l'aroma e le proprietà vitaminiche della carota, però, è necessario consumarla cruda. Può essere mangiata intera oppure a tocchetti, nelle forme e nelle dimensioni preferite, ed è ottima in insalata, condita

con olio o aceto oppure gustata come contorno o come semplice antipasto (in pinzimonio). Cotta a vapore o in acqua, rappresenta un ingrediente strategico per la preparazione di brodi, minestrone, ragù, ripieni, biscotti, torte dolci e salate. È ottima anche conservata anche sottaceto o sottolio.

## Diffusione:

