

Carota di Ispica

Daucus carota fam. *Apiaceae*

Origini e storia

La carota cresce allo stato spontaneo, come tubero selvatico, in tutta Europa. Fu solo nel XVI secolo – soprattutto per merito dei coltivatori tedeschi e francesi – che si riuscì ad ottenere un prodotto dalla consistenza omogenea, che aveva perduto il nucleo centrale fibroso.

Produzione e territorio

Eccezionali le colture di carote nel territorio Ragusano ed in particolare nei comuni di Ispica, e comunque nell'immediato entroterra che va da Santa Croce Camerina a Pozzallo.

Superficie di produzione: 1.500 ettari. Quintali prodotti: 405.500.

La carota è pianta biennale, ma in coltura da radice il prodotto si raccoglie già dal primo anno. Per la coltura della carota sono adatti climi temperati e i terreni sciolti, freschi, profondi, a reazione neutra e ben lavorati. Essa si adatta anche ai suoli argillosi, purché non troppo compatti; sono invece da escludere i terreni ghiaiosi o grossolani che inducono la formazione di radici biforcute o irregolari. Per quanto riguarda la concimazione, giova far notare che la carota si avvantaggia molto di laure concimazioni letamiche, ma soprattutto richiede un notevole apporto di potassio; questo elemento ha un'importanza notevole nel metabolismo dei carboidrati di cui sono ricche le radici di questa pianta. Sono numerose le varietà di carote, a seconda del posto in cui vengono coltivate assumono diverse denominazioni.

In generale le carote vengono distinte in base alla lunghezza della radice in: carote a radici lunghe (appuntite, regolari lisce, coniche, cilindriche, grosse, tardive), a radice mezzane (ottuse ed appuntite, cilindriche, rosse, coniche-allungate, coniche) ed a radici corte (rotonde, a trottola).





In cucina

La carota viene consumata prevalentemente cruda. Fa parte di moltissimi soffritti di base, di intingoli, di salse, della caponata. Immaneabile la carota per preparare lessi e bolliti. Può essere lessata e servita, ben condita, in insalata; può essere frita; può essere preparata in agrodolce. Interessante la marmellata di carota per via del caratteristico gusto.



Effetti salutistici

È un ortaggio dalle eccezionali proprietà dietetiche. Notevoli sono le quantità di vitamina A, per merito del carotene, sostanza che il fegato trasforma appunto in questa vitamina della crescita ed è adatta per chi soffre di malattie agli occhi. Ottimi i valori in sali minerali di calcio e fosforo. L'abbondante pectina che contiene la carota svolge una azione protettiva e lievemente emostatica. La carota ha proprietà antianemiche, antidiarroiche, antisettiche, cicatrizzanti, detergenti, diuretiche, emollienti, galattogoghe, lassative, sedative, stimolanti, toniche e vermifughe.