

Dal soffritto alle ricette gourmet: la carota è regina della tavola

Dal soffritto alle ricette gourmet: la carota è regina della tavola

Difficile trovare un Paese del mondo che non ne faccia uso nelle più svariate preparazioni in cucina, sia come ingrediente che come protagonista in zuppe, contorni, piatti di carne o pesce e anche nei dolci

di Mariella Morosi

SALVA NEL TUO ARCHIVIO

03 aprile 2023 | 10:41

4 aprile TENDENZE e MERCATO

Dal soffritto alle ricette gourmet: la carota è regina della tavola

Difficile trovare un Paese del mondo che non ne faccia uso nelle più svariate preparazioni in cucina, sia come ingrediente che come protagonista in zuppe, contorni, piatti di carne o pesce e anche nei dolci

di Mariella Morosi

03 aprile 2023 | 10:41

È dolce ma non troppo zuccherina, vitaminica, fibrosa quanto serve alla digestione, nemica dei nemici di cuore e fegato e soprattutto buona. È la carota, a cui dal 2003 il mondo dedica una festa, l'International Carrot Day, riconoscendole l'orgoglio che la distingue dagli altri frutti dell'orto per le sue qualità gustative e nutrizionali e che si festeggia domani, 4 aprile. Versatile in cucina in mille declinazione dal dolce al salato, è forse l'unico prodotto della terra coltivato senza interruzioni in ogni stagione perché ha un veloce ciclo vitale: appena 60 giorni, e le semine possono essere programmate a scalare. È economica e antispreco perché anche le sue barbe (le foglie), dal sapore leggermente piccante, sono squisite in insalata o saltate in padella come contorno.

Dal 2003 il mondo dedica una festa alla carota: l'International Carrot Day

Il suo colore arancione vivo e solare rivela una storia

In origine, quando migliaia di anni era coltivata in Afghanistan, in Persia e nei giardini di Babilonia era scura, nera, violetta o bianca. Il suo nome scientifico, *Dacus carota* è citato in antichi scritti romani del III sec a.C. ma una progressiva diffusione in Europa è databile a partire dal 1100. Spesso per la forma veniva confusa con la *Pastinaca sativa*, ma col suo vero nome venne codificata nel 1538 nel Gran libro delle Erbe. Furono poi i coltivatori olandesi nel XVII secolo a farla diventare arancione con vari incroci in onore alla Casa degli Orange, la famiglia reale olandese. L'International Carrot Day è particolarmente celebrato in Francia Svezia, Russia, Australia, Giappone.

L'International Carrot Day è particolarmente celebrato in Francia Svezia, Russia, Australia, Giappone

Nel Regno Unito è anche entrata nella storia. Si dice infatti che durante la Seconda Guerra Mondiale il suo consumo fosse il segreto della vista aguzza dei piloti britannici e delle loro vittoriose battaglie. Lo conferma la scienza, e anche la sapienza popolare. I nostri nonni dicevano: "Di vitamina la carota è piena, dona vista limpida e serena". Ha anche un illustre e indiscusso testimonial: Bugs Bunny, il coniglietto più famoso al mondo dei cartoni animati che le divora senza sosta. Il personaggio nacque nella fantasia del disegnatore Friz Freleng, che si ispirò a Clark Gable che nel film del 1934 "È successo una notte" ne sgranocchiava una appoggiandosi a una staccionata.

Protagonista in cucina nelle più svariate preparazioni

Difficile trovare un Paese del mondo o una popolazione che non ne faccia uso nelle più svariate preparazioni, sia come ingrediente che come protagonista in zuppe e contorni a carni o pesci e nei dolci. La carota arancione è quella più diffusa ma della stessa famiglia sono quelle rosse, gialle, le bianche, violette e nere, ognuna con un sapore particolare. In Italia, il Paese del sole molti territori vantano una produzione speciale che trae diversità dai suoli e dalle condizioni pedoclimatiche, alcune piccolissime riconosciute presidio Slow Food.

La carota è utilizzata in molte preparazioni, come la zuppa

Altre vantano il riconoscimento europeo IGP, come carota dell'Altopiano del Fucino, in Abruzzo, coltivata ad alta quota e quella di Ispica, dolcissima e tenera, coltivata in una zona ristretta della Sicilia. La superficie destinata alla coltivazione di questo ortaggio nel nostro Paese è di circa 11.000 ettari e la produzione sfiora le 500 mila tonnellate l'anno, in buona parte destinate all'export soprattutto in Nord Europa, con andamento sempre in crescita (nel 2020 +16,4%, dato Ismea). Se nell'antichità la carota aveva un impiego anche per scopi medicinali, oggi è consigliata in tutte le diete per le preziose proprietà salutistiche e nutrizionali.

Preziose qualità benefiche

Dal soffritto alle ricette gourmet: la carota è regina della tavola

È un serbatoio di antiossidanti e di vitamine, stimola la produzione di succhi gastrici, è diuretica, purifica il sangue, è un toccasana per l'apparato digerente ed intestinale. Chi vuole essere più bello sappia che tritate e applicate al viso come maschera di bellezza fanno miracoli. Infatti l'alto contenuto di beta-carotene, un elemento antiossidante che nel corpo diventa vitamina A, protegge la pelle dai segni dell'invecchiamento e facilita l'abbronzatura. Stesso effetto fanno un buon succo centrifugato, un frullato misto con frutta o un'insalatona di carote potenziata da noci e da un buon olio extravergine. Anche cotta sembra sia benefica, con un'accettabile perdita di proprietà benefiche.

Le carote erano concesse per le sue preziose proprietà durante il digiuno della Quaresima e oggi sono diventate emblema dell'health food e delle buone pratiche dietetiche. In dettaglio contiene importanti quantità di vitamina K, di biotina e di fibre, oltre che di vitamina C, B6, B1 e potassio. Quanto ai valori nutrizionali 100 grammi di carota cruda contengono soltanto 40 calorie.

Considerata indispensabile dai grandi chef stellati

Ma non dimentichiamo che il suo regno è la cucina. Se in altri Paesi è molto usata "in purezza" e per zuppe e passati, da noi è regina del soffritto che è alla base di gran parte dei piatti della tradizione: tritata con sedano e cipolla crea un'alchimia di gusto. Soprattutto nei piatti che necessitano di una lunga cottura anche a base di quinto quarto il suo gusto dolce si fonde con altri più decisi e il risultato finale diventa molto più invitante di un piatto di carole bollite dall'aspetto ospedaliero anche se arricchite da erbe. Grandi chef stellati le considerano indispensabile nell'abbinamento degli ingredienti e il suo colore arancione arricchisce l'estetica del piatto.

La carota è alla base di gran parte dei piatti della tradizione

Come gustose e croccanti chips la carota è entrata anche al bar come salutare accompagnamento ai cocktail o come spezza-fame in concorrenza con le patatine. Facilissimo farle: basta tagliarle a fette sottili o a strisce, seccarle in forno e spruzzarle di sale e pepe. **Pellegrino Artusi** le consigliava fritte, passate nella farina e nell'uovo, "quando finisce la stagione degli zucchini" e dello stesso autore de "La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene" è la torta di carote e nocciole, forse la ricetta più datata.

Qualcuno sostiene che la prima fosse francese, codificata in una ricetta nel 1814. Un legame c'è perché sembra che fu proprio Caterina de' Medici andata sposa al re di Francia Enrico II a far conoscere questo ortaggio nei pranzi di corte, insieme ai carciofi, ai meloni e all'uso della forchetta.

Utilizzata in sostituzione dello zucchero

In realtà è una disputa inutile perché fin dal Medioevo è stata sempre usata per il gusto dolce in sostituzione dello zucchero. L'uso in versione dolce è comunque un classico internazionale. In Svizzera sono codificate nei testi di cucina almeno 10 ricette di questa torta, in Turchia si fa il *Cezerye*, dolce a base di carote caramellate, cocco grattugiato e noci, nocciole o pistacchi tostanti, l'India è golosissima di *Gajar Ka Halwa*, un budino dolce che si prepara cuocendo le carote grattugiate con acqua, latte, zucchero e cardamomo e i brasiliani la esaltano sontuosamente nel *Bolo de cenoura*, ricoperto da glassa al cioccolato. Solo trasformata in dolce è amata dai bambini che in genere disdegnano il vegetale. Salvo portarne un sacchetto quando vanno in visita alle fattorie didattiche e le offrono agli animali o quando le mettono sotto al camino per ringraziare le renne di Babbo Natale che portano i doni, stanche per il lungo viaggio dal Polo Nord.

Le proprietà: i tipi e i colori la carota

Ma la caratteristica del presidio è di produrre carote dai molti colori: arancione, giallo tenue, giallo intenso, fino ad arrivare al viola scuro. I contadini fanno ancora la selezione del seme e dunque non si ha quello stabilizzato delle industrie sementiere. I contadini le mettono a dimora in piccole appezzamenti separati e poi scelgono i semi delle migliori. Quindi le ripiantano tra metà agosto e settembre senza preoccuparsi del colore e alla fine ci sarà così un raccolto dalle mille sfumature:

Carota arancione: è la classica, dal sapore dolce, assolutamente la più comune oggi al consumo. Carota bianca: ha una forma meno regolare e un sapore più deciso e riconoscibile, che rimanda alla pastinaca. Carota viola a pasta viola: dolce ma con un sapore più intenso e persistente delle altre. Carota viola a pasta arancione: è una via di mezzo tra la viola e l'arancione. Carota nera: è sostanzialmente simile alla carota viola, colora molto e viene usata molto per sfruttare questa sua caratteristica. Carota gialla: ha un aroma dolce ma delicato. Carota rossa: per il suo sapore più ferreo ricorda la barbabietola.

Le carote sono disponibili in molte versioni dalle diverse sfumature

La carota più o meno direttamente è evasa dall'orto e dalla cucina. È anche entrata nel nostro linguaggio con il popolarissimo "il bastone la carota", nato per far marciare l'asino recalcitrante ma che nel tempo ha assunto il significato di una strategica alternanza di metodi di persuasione. Pochi sanno che a pronunciare per primo questa frase fu nel 1943 Winston Churchill per spingere alla resa il nemico ("carrot and stick approach"). Ma è protagonista anche di altri modi di dire come "Vendere carote

Dal soffritto alle ricette gourmet: la carota è regina della tavola

per raperonzoli", cioè tentare un inganno, oppure "Non sono terreno per carote" a significare che non si crede facilmente a qualunque cosa. E anche nella letteratura ha avuto il suo spazio, come nella novella "Rosso Malpelo" di Giovanni Verga e nel romanzo "Pel di carota" di Jules Renard.

Nella tradizione araba inoltre, la carota è invece simbolo di bontà, poichè favorisce la salute della bocca e l'alito fresco. Una giornata meritata, quella del 4 aprile, per quest'umile produzione dell'orto che diventa regina per un giorno.

Alcune curiosità storiche

Le carote furono scoperte prestissimo in Gallia (Francia), ed erano sulle tavole di tutti i ceti sociali dell'epoca.

Originaria, secondo alcuni autori, della zona mediterranea secondo altri, invece, è originaria del Medio Oriente (Turchia e Afganistan) o addirittura dell'Estremo Oriente (Cina). Alcuni egittologi hanno creduto di identificare nelle pitture tombali dell'Antico Egitto l'immagine di una carota viola. Comunque la carota era conosciuta dai Greci e dai Romani, anche se si ritiene che l'apprezzavano soprattutto per le sue proprietà medicinali. Vigeva una vecchissima leggenda che le carote erano bianche, la colorazione è dovuta all'uccisione di una giovane Cristiana pugnalata mentre sbucciava le carote, il sangue delle vittime scorreva nel suolo e da allora divennero rosse.

Le carote furono scoperte prestissimo in Gallia

La carota era catalogata fra gli alimenti che si poteva fare a meno, il condimento delle carote era consigliato con del mosto dolce o del vino dolce. La carota venne presa da Plinio (che fu uno dei primi a dare una nuova impronta gastronomica) facile da coltivare essa trovava il suo posto come addolcimento degli alimenti piccanti, ben presto fu aggiunta nei decotti, nei (non si può ancora chiamare) ragù. Si ritrovano dei dipinti dell'epoca simbolizzando la carota. La carota è catalogata come una radice, ricca di sali minerali, assorbe tutte le impurità del suolo (è come tutte le radici, fra le prime ad essere contaminate dalla radioattività), gli scienziati consigliano di sbucciare la carota di almeno 5 mm.

Buon Umore

Un coniglio entra in pasticceria: «Scusi, avete la torta di carote?». «No, mi dispiace» risponde il pasticcere. Il secondo giorno il coniglio entra in pasticceria: «Scusi, avete la torta di carote?». «No, mi dispiace» risponde il pasticcere. La scena va avanti per una settimana. L'ottavo giorno, il pasticcere prepara la torta di carote, accortosi che è tanto richiesta. Il coniglio entra nella pasticceria: «Scusi, avete la torta di carote?». «Certo» risponde il pasticcere. Ed il coniglio: «è vero che fa schifo?».

© Riproduzione riservata



Dal soffritto alle ricette gourmet: la carota è regina della tavola



Dal soffritto alle ricette gourmet: la carota è regina della tavola

