



I benefici di un prodotto delle nostre terre coltivato soprattutto nella zona di Maccarese

di Davide De Angelis “Biologo Nutrizionista”

Il nostro territorio ci offre un prodotto tipico dalle interessanti proprietà nutrizionali: la “Carota di Fiumicino”.

Un prodotto per il quale **è stato richiesto il riconoscimento dell’Indicazione Geografica Protetta (I.G.P.), viene coltivata soprattutto nella zona di Maccarese** in terreni composti dal 90% di sabbia, soleggiati, profondi, freschi e ben drenati che favoriscono un colore, della radice, arancio intenso e brillante. La maggiore concentrazione d’acqua e una minore percentuale di sostanza secca, rispetto alle altre varietà, rende la **“carota di Fiumicino”** più fragrante. Inoltre questo prodotto viene commercializzato con una lunghezza della radice compresa tra i 15 e i 24 cm e completa delle parti verdi, un indice di freschezza, che ci permette di stabilire da quanto tempo è stata raccolta. Ricca di vitamina A (Betacarotene), B, C, K ed E, nonché di sali minerali come sodio, potassio, calcio, fosforo, zuccheri, ha un buon contenuto di fibre e il 95% di acqua (solo 35 calorie/100 grammi). Già conosciuta dai Greci e dai Romani per le sue proprietà medicinali, **la carota cruda svolge una importante azione regolatrice dell’intestino** riducendo i disturbi legati al colon irritabile con un effetto positivo sul fegato e quindi sulle difese immunitarie (1).

Per godere dei massimi benefici, quindi, la carota andrebbe mangiata sempre cruda e pelata il meno possibile (solo lavata): è proprio all’esterno che troviamo più betacarotene e vitamine. I metodi di cottura infatti influenzano il contenuto dei nutrienti. Al calore alcuni antiossidanti vengono persi e in misura maggiore (trattenuti solo il 9,2 %) con cotture ad alte

temperature e in grande quantità d'acqua (bollitura), rispetto alla cottura in sottovuoto (trattenuti il 55,3%) (2). Il gruppo di ricerca dell'Università Federico II di Napoli è giunto alla conclusione che **la cottura al vapore è quella che preserva meglio le proprietà dei vegetali, perché non hanno un contatto diretto con l'acqua e con l'olio di cottura (3).**

Se le carote sono indispensabili nella dieta di tutti i giorni, anche come snack, **non possono mancare nella dieta di sportivi, in particolare per gli sportivi di endurance (podismo e triathlon).** Questi alimenti hanno un ruolo nel limitare le infiammazioni, i gonfiori e i danni muscolari che possono derivare da uno sforzo intenso e prolungato. Secondo l'Istituto di Ricerca per gli alimenti e la nutrizione (4) una porzione di 100 g di carote (nome latino *Daucus carota*) dona all'organismo 220 mg di potassio che contribuisce a combattere la stanchezza e i crampi muscolari reintegrando gli elettroliti. Tenendo presente il suo alto contenuto in fibra è sconsigliabile assumerne prima di una gara.

BIBLIOGRAFIA

- (1) Chemical Compositions of Cold-Pressed Broccoli, Carrot, and Cucumber Seed Flours and Their in Vitro Gut Microbiota Modulatory, Anti-inflammatory, and Free Radical Scavenging Properties. Choe U, Li Y, Gao B, Yu L, Wang TTY, Sun J, Chen P, Liu J, Yu L. J Agric Food Chem. 2018
- (2) Guillón S, Mir-Bel J, Oria R, Salvador ML. Influence of cooking conditions on organoleptic and health-related properties of artichokes, green beans, broccoli and carrots. Food Chem. 2017
- (3) Palermo M, Pellegrini N, Folignano V. The effect of cooking on the phytochemical content of vegetables. J Sci Food Agric. 2014
- (4) <http://nut.entecra.it/>