

Στην αρχαία Ελλάδα ήταν γνωστό φαρμακευτικό φυτό



Τα καρότα με τη γλυκιά τους γεύση, που τα απολαμβάνουμε σε σαλάτες και σε δεκάδες νόστιμες συνταγές, έχουν και πολλά οφέλη για την υγεία. Τα γνωρίζετε;

Λέγεται ότι το καρότο χρονολογείται περίπου 5.000 χρόνια πριν, όταν μια μοβ ρίζα διαπιστώθηκε ότι αναπτυσσόταν στην περιοχή που βρίσκεται σήμερα το Αφγανιστάν. Έκανε μεγάλο ταξίδι ανά τους αιώνες μέχρι να φτάσει να καλλιεργείται σε όλον τον κόσμο.

Στην αρχαία Ελλάδα ήταν γνωστό φαρμακευτικό φυτό με το όνομα σταφλίνος.

Στην Ευρώπη πάλι, η καλλιέργεια καρότων ξεκίνησε τον 13ο αιώνα και κρίθηκε ως ιδιαίτερα αποτελεσματικό βότανο ενάντια στα τσιμπήματα εντόμων και τις στομαχικές παθήσεις.

Από την Ισπανία έφτασε στην Αμερική τον 16ο αιώνα και από την Αγγλία στην Αυστραλία, έναν αιώνα μετά.

Και μπορεί εμείς να γνωρίζουμε το κλασικό, πορτοκαλί καρότο, ωστόσο υπάρχουν πολλές και διαφορετικές ποικιλίες, οι οποίες διακρίνονται από διαφορές στο σχήμα, το χρώμα και το μήκος της ρίζας.

Στη χώρα μας καλλιεργείται κυρίως στη Μακεδονία και τη Στερεά Ελλάδα, με βασική ποικιλία αυτή της Αιγίνης, με κωνική ρίζα μεγάλου μεγέθους και πορτοκαλί χρώμα.

Όσο για τα οφέλη που προσφέρει στον οργανισμό μας, το καρότο είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α και Ε, ενώ περιέχει αρκετή ποσότητα από βιταμίνες Β1, Β2 και νιασίνη.

Επίσης, προσφέρει σημαντική ποσότητα καθαρών μετάλλων, όπως χλώριο και θείο, που βοηθούν τη λειτουργία του ήπατος, τη φυσική προστασία των οστών και την καλή κυκλοφορία του αίματος.

Γνωρίζετε ότι είναι και από τις τροφές που βοηθούν τα δόντια να μένουν λευκά;

Το καρότο τρώγεται είτε ωμό είτε μαγειρεμένο: Σε σαλάτες συνοδεύει άριστα το λάχανο και το μαρούλι και μπορεί να γίνει μόνο του ένα ελαφρύ σνακ με λάδι, ξίδι και λίγο αλάτι.

Ταιριάζει με σούπες, λαδερά, και κρέας κατσαρόλας, γίνεται πουρές ή ψήνεται στο φούρνο μόνο του ή παρέα με πατάτες και γίνεται εξαιρετικό συνοδευτικό για ψητό κρέας και ψάρι.

Στη γλυκιά εκδοχή του το απολαμβάνουμε σε κέικ -το γνωστό carrot cake-, ενώ μπαίνει και σε smoothies παρέα με άλλα λαχανικά και φρούτα.