

Daucus carota L.

Famiglia: Apiaceae
Nomi comuni in italiano: generalmente viene indicata come carota selvatica.
Sinonimi: numerosi i sinonimi la pianta, per lo più dello stesso genere.
Etimologia: dal greco, con il significato di <i>riscaldo</i> , per i suoi effetti in medicina e in considerazione che gli antichi autori parlano del <i>daucus</i> come di una pianta riscaldante. Il termine della specie, anch'esso dal greco antico <i>karoton</i> , con cui si denominava la pianta.

La carota selvatica

Da questa pianta erbacea si è ottenuta la carota dei nostri orti, che porta peraltro la stessa denominazione scientifica di base. È nota a tutti dal momento che la specie spontanea è un'infestante dei prati e degli incolti di tutta Europa, dal mare alla montagna, in terreni di varia natura purché soleggiate.

Come la specie coltivata è pianta biennale, nel primo anno di vegetazione produce foglie basali, nel secondo si forma un fusto eretto, ramificato e con foglie pennatosette, alto anche oltre il metro. La radice è fittonante e carnosa, coriacea man mano che la pianta cresce, biancastra e decisamente più sottile delle note radici di colore aranciato. Foglie e radice emanano il caratteristico odore di carote, utile per evitare pericolose confusioni in una famiglia in cui le insidie non mancano per i consumatori dello spontaneo.

Tutta la pianta presenta peli irti e accentuate differenze tra le foglie della rosetta basale, pennatosette anch'esse ma lucide, molli e senza peli, e le altre del fusto, più brevi e a segmenti più sottili.

Da giugno e per qualche mese porta le tipiche ombrelle dai piccoli fiori bianchi o rosei, sostenute da lunghi peduncoli, caratterizzate da un fiore centrale di colore variabile, dal rosa al porporino scuro, tipico della specie e che permette perciò di riconoscere con certezza la carota da piante simili. I semi (frutti), bruni e cigliati, maturano da agosto a settembre.

**Uso delle carote selvatiche**

La specie spontanea può essere utilizzata come quella coltivata, avendo principi attivi e proprietà simili, a cominciare da quelle medicinali, per via ad esempio del carotene, sostanza necessaria per assumere vitamina A, ma anche di altri principi utili e diverse altre vitamine. Alla radice viene riconosciuta la funzione di agevolare la funzionalità delle vie urinarie, di favorire il benessere della vista e il drenaggio dei liquidi corporei e, oltre a funzioni digestive e antiossidanti, di contribuire all'eliminazione dei gas intestinali. Ad essa

vengono comunque attribuite molte altre funzioni e largo è l'impiego da parte della medicina popolare.

La radice e le foglie, tritate e applicate sulla pelle, servono non solo contro le scottature ma anche contro foruncoli, ascessi e come cicatrizzante. Fra i vari usi medicinali, oltre a quanto detto, si può ricordare l'utilizzo della carota in funzione (fra le altre) emmenagoga, galattogena, contraccettiva, oftalmica. La pianta è stata usata per aumentare i livelli degli ormoni sessuali, nel trattamento del diabete, come rimedio per i nematodi e per diversi altri scopi terapeutici. È noto tuttavia che la carota può anche causare reazioni allergiche in persone predisposte e il contatto con la linfa causare foto-sensibilità. Il maneggio delle foglie bagnate, soprattutto se seguito da esposizione al sole, può causare dermatiti fastidiose e vescicolazioni. I semi di carota possono inoltre essere abortivi e quindi non dovrebbero essere usati dalle donne in gravidanza.

Di alcune parti della carota si fanno utilizzi cosmetici. Dalla radice fresca si può ricavare una nutriente maschera di bellezza per il viso e impiastri per tonificare la pelle. Dai semi si ricava un profumato olio essenziale usato per creme antirughe, in profumeria e come aromatizzante per alimenti. Dai fiori centrali più scuri si ricava una sostanza colorante porporina apprezzata dai miniatori.

Le carote selvatiche in cucina



La raccolta e il consumo della carota selvatica un tempo era un'usanza diffusa, poi scemato, come e più che per altre specie. La specie spontanea ha un sapore simile all'ortaggio coltivato ma il sapore è più accentuato. Le foglie della rosetta (primo anno) possono essere impiegate per aromatizzare insalate primaverili. La radice, raccolta quando è tenera, preferibilmente in autunno e primavera, ben prima dell'antesi, si aggiunge in minestre e minestrone e si mescola alle verdure cotte. È segnalato anche l'uso dei semi, in funzione aromatica per carni stufate, arrostiti, ecc., e quello dei fiori, fritti in pastella. La radice può essere utilizzata anche come surrogato del caffè.

La ricetta

Insalata con carote selvatiche

Ingredienti: *fusti ancor teneri di carota selvatica, fiori e foglie molto tenere di malva, un mazzetto di finocchio selvatico, fiori e tenere foglie di tarassaco, olio evo, aceto e sale.*

Preparazione: *lavare per bene le erbe, sminuzzando le foglie e soprattutto le parti più consistenti. I fusti di carota selvatica vanno pelati mantenendo solo il cuore morbido. In una insalatiera mescolare tutto, aggiungere un po' di olio, aceto quanto basta e salare. Mescolare per bene e poi decorare con fiori di malva e tarassaco, entrambi edibili.*