

# Τα πάντα για το Καρότο

Ένας από τους βασικούς κανόνες της μαγειρικής οικονομίας λέει, ότι πρέπει να ψωνίζουμε έξυπνα επιλέγοντας προϊόντα φτηνά και εποχικά. Το καρότο είναι ένα από τα πιο φτηνά χειμερινά λαχανικά, που παράγεται στην Μακεδονία και όμως οι ελληνίδες νοικοκυρές δεν το αξιοποιούν όπως θα πρεπε! Στη μαγειρική το χρησιμοποιούμε μόνο σε σαλάτες και σούπες. Αυτό το πορτοκαλί στικάκι έχει μόνο δέκα θερμίδες, γεμίζει τον οργανισμό μας με βιταμίνες και ιχνοστοιχεία και σήμερα θα μας δώσει ένα μάθημα μαγειρικής οικονομίας!

Βρείτε και σεις διάφορους τρόπους να βάλετε το καρότο στην διατροφή σας και να είστε σίγουροι ότι αυτό με την σειρά του θα σας ανταμείψει, απελευθερώνοντας στον οργανισμό σας πολύτιμες βιταμίνες και μέταλλα! Και να θυμάστε πάντα ότι το βασικό συστατικό σε κάθε συνταγή είναι η καλή μας διάθεση!



Τα καρότα παρέχουν μια αφθονία σχεδόν όλων των ενισχυτικών θρεπτικών ουσιών για τον οργανισμό. Αποτελούν την καλύτερη φυσική πηγή βιταμίνης Α, η οποία ενεργετεί την όραση, καταπολεμά την ακμή κι επιπλέον αυξάνει τη φυσική αντίσταση ενάντια στα μικρόβια και τις μολύνσεις. Έτσι, κατατάσσεται στη λίστα των καλύτερων φυσικών φαρμάκων για την πρόληψη από τα κρυολογήματα και τους ιούς.

Εκτός από την προσφορά τους σε βιταμίνη Α, τα καρότα προσφέρουν επίσης σημαντική ποσότητα καθαρών μετάλλων, όπως το χλώριο και το θείο. Το χλώριο υποκινεί τις λειτουργίες του συκωτιού - όπως την αποβολή των τοξινών από το ανθρώπινο σύστημα - και παρέχει φυσική προστασία από την αρθρίτιδα, αφού βοηθά στη διατήρηση των οστών και των αρθρώσεων σε νεανική μορφή.

Αντίστοιχα, το θείο προωθεί μια αντισηπτική επίδραση στο πεπτικό σύστημα και την κυκλοφορία του αίματος, ενώ ταυτόχρονα αποτελεί το κύριο συστατικό της ινσουλίνης, δηλ. της ορμόνης που δραστηριοποιείται για τη μετατροπή των υδατανθράκων σε ενέργεια.

Τα καρότα είναι μια πολύ καλή πηγή τριών ακόμη σημαντικών μετάλλων: του ασβεστίου, του φωσφόρου και του μαγνησίου. Αυτά λειτουργούν μαζί για να χτίσουν ισχυρά οστά και υγιές νευρικό σύστημα. Το ασβέστιο είναι ουσιαστικό για τους μύς της καρδιάς και τη ρύθμιση τού κτύπου της καρδιάς. Ο φώσφορος συμβάλει για την απόκτηση υγιούς δέρματος, μαλλιών και τα νεύρων. Η ζωτικής σημασίας περιεκτικότητα σε μαγνήσιο των φρέσκων καρότων είναι η ευεργετικότερη για τη διανοητική ανάπτυξη, την πέψη των λιπών και το μεταβολισμό κάποιων θρεπτικών ουσιών όπως: ασβέστιο, φώσφορος, νάτριο, κάλιο, σύμπλεγμα βιταμινών Β, C και E, ενώ το μαγνήσιο είναι ουσιαστικό για την παραγωγή ενέργειας από τους υδατάνθρακες, το οποίο όμως καταστρέφεται από την κατανάλωση οινοπνεύματος.

Τέλος, τα καρότα είναι μια καλή φυτική πηγή βιταμίνης E, η βιταμίνη των μυών. Τα τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη E αυξάνουν την αποδοτικότητα ολόκληρου του μυϊκού συστήματος με την προώθηση της αποδοτικής χρήσης του οξυγόνου. Η βιταμίνη E βοηθά επίσης, να προωθηθεί το αίμα, από τη διαστολή των αιμοφόρων αγγείων, σε όλα τα μέρη του σώματος.



## Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΟΤΟΥ

Ας ταξιδέψουμε στο χρόνο και στο χάρτη, το καρότο έχει τις ρίζες του στην κεντρική Ασία. Χιλιάδες χρόνια πριν στην περιοχή του σημερινού Αφγανιστάν καλλιεργήθηκαν τα πρώτα καρότα, τα οποία μοιάζαν με τα σημερινά μόνο στο σχήμα. Το χρώμα τους ήταν μωβ ενώ το πορτοκαλί

καρότο που τρώμε όλοι σήμερα είναι προϊόν συνδιαστικής καλλιέργειας του μωβ καρότου της Κεντρικής Ασίας και του καρότου με άσπρο ή λευκό χρώμα που ήδη υπήρχε στην Δυτική Ευρώπη. Γύρω στον 10<sup>ο</sup> αιώνα , το μωβ καρότο ήρθε και στην Ευρώπη, ταξιδεύοντας με τους Άραβες από την Ασία προς την Βόρεια Αφρική και την Ισπανία. Έτσι έγιναν διάφορα πειράματα και προέκυψε το καρότο όπως το γνωρίζουμε σήμερα. Όπως αναφέρεται σε παλαιότερα γραπτά για την γεωργία γενικότερα, η χώρα που δημιουργήθηκε το πρώτο πορτοκαλί καρότο είναι η Ολλανδία.

Το αγαπημένο μας καρότο όμως, δεν είναι ένα απλό λαχανικό. Υπήρξε πρωταγωνιστής σε πολλά έργα τέχνης, από τα ιερογλυφικά της Αιγύπτου μέχρι την περίοδο της Αναγέννησης όπου το συναντάμε σε βιβλία του Μεσαίωνα, βυζαντινά ιατρικά γραπτά, πίνακες του Βερμέερ κ.ά.

Οι αρχαίοι τιμούσαν ιδιαίτερα το καρότο, όχι μόνο για την νοστιμιά του αλλά και για τις πολύτιμες ιδιότητες του σαν φαρμακευτικό προϊόν. Στην αρχαία Ελλάδα το ονομά του ήταν Σταφυλίνος και το έχουν συμπεριλάβει σε συγγραμμάτά τους για τα φαρμακευτικά φυτά πολλοί γιατροί και επιστήμονες της αρχαιότητας όπως ο Ιπποκράτης και ο Διοσκουρίδης. Αρχαίοι Έλληνες αλλά και Ρωμαίοι το συμπεριλαμβάνουν συχνά σαν γιατρικό της εποχής.

Όσο περνούσαν τα χρόνια, το καρότο σταμάτησε να είναι μόνο φαρμακευτικό υλικό και να μπαίνει στο διαιτολόγιο των ανθρώπων για τα καλά.

Ο καιρός πέρασε και φτάσαμε στο 16ο αιώνα? Η εμφάνιση του πορτοκαλί καρότου είναι γεγονός. Το πορτοκαλί καρότο ήταν ένα δώρο των Ολλανδών αγροτών προς το βασιλιά τους, τον Γουλιέλμο της Οράνζ (που στα γαλλικά σημαίνει πορτοκαλί). Το καρότο από εκείνη την στιγμή έγινε το βασιλικό λαχανικό!!! Αν θες λοιπόν να νιώσεις Βασιλιάς ή Βασίλισσα μην παραλείψεις να φας κι εσύ ένα καροτάκι!

Βέβαια αυτό δεν είναι παρά ένα ωραίο παραμύθι γιατί σε πολλά βιβλία πολύ παλαιότερα του 16ου αιώνα θα βρούμε περιγραφές που δείχνουν πως το καρότο ήταν και νωρίτερα πορτοκαλί.

Με το πέρασμα των ετών τα καρότα ταξίδεψαν παντού στον κόσμο, φτάνοντας στην Αμερική με τους Ισπανούς και τους Πορτογάλους και αργότερα στην Αυστραλία με τον Πρώτο Στόλο[1].

Αυτή είναι λοιπόν η ιστορία του καρότου , του πολυταξιδεμένου αυτού λαχανικού!

## TIPS

1. Το καρότο είναι φυτό μονοετές ή διετές και ανήκει στο γένος Δάκος της οικογένειας των Σκιαδανθών και αποτελείται κατά 87% από νερό.
2. Το καρότο ανήκει στην ίδια οικογένεια με τον μαϊντανό, τον κόλιανδρο και τον άνηθο.
3. Οι διάφορες ποικιλίες καρότου διακρίνονται από διαφορές στο σχήμα, το χρώμα και το μήκος της ρίζας. Η γεύση όμως δεν αλλάζει !
4. Η αναπαραγωγή γίνεται με σπορά και τα φυτά αναπτύσσονται με αργό ρυθμό. Η συγκομιδή γίνεται 3-4 μήνες μετά τη σπορά και στο εμπόριο διατίθεται συνήθως χωρίς το φύλλωμα, γιατί έτσι διατηρείται περισσότερο.
5. Είναι γεγονός πως το καρότο είναι το πρώτο λαχανικό στην ιστορία που έγινε κονσέρβα!
6. Στην Ελλάδα καλλιεργείται κυρίως στη Μακεδονία και τη Στερεά και η βασική ποικιλία είναι

αυτή της «Αιγίνης», με κωνική ρίζα μεγάλου μεγέθους και πορτοκαλί χρώμα.

- Υπάρχουν πολλές έγκυρες επιστημονικές έρευνες που έχουν αποδείξει ότι το καρότο, ωμό ή βρασμένο, λόγω της μεγάλης του περιεκτικότητας σε καροτένια και φυτικές ίνες, έχει την ιδιότητα να δεσμεύει και να συμπαρασύρει μέσω του εντέρου τη χοληστερίνη που περιέχεται στις τροφές, εμποδίζοντας έτσι την απορρόφησή της από τον οργανισμό.
- Είναι μία εξαιρετική τροφή για τον οργανισμό αφού έχει αρκετή ποσότητα από βιταμίνες Β1, Β2 καθώς και νιασίνη.
- Τα καρότα είναι πλούσια σε βιταμίνη Α και καροτίνη Β, και όλοι ξέρουμε πόσο τα έχει ανάγκη ο οργανισμός μας για να προφυλαχθεί από τις διάφορες μορφές καρκίνου.
- Το καρότο τρώγεται ωμό είτε σκέτο, είτε σε σαλάτες (κυρίως συνοδεύοντας το λάχανο), ή σαν τουρσί ή μαγειρεμένο (θεωρείται βασικό συστατικό στη φασολάδα, ενώ ταιριάζει πολύ καλά και με τον αρακά).
- Λαϊκοί μύθοι λένε πως όποιος τρώει καρότα, τον αγαπούν.
- Το Β? Παγκόσμιο Πόλεμο , οι Άγγλοι διέδωσαν η νυχτερινή όραση των πιλότων της Πολεμικής Αεροπορίας τους βελτιώθηκε αφότου άρχισαν να τρώνε πολλά καρότα. Έτσι, οι Λονδρέζοι άρχισαν να τρώνε καρότα με τη σέσουλα, ελπίζοντας ότι έτσι θα έβρισκαν ευκολότερα το σπίτι τους τις ώρες της νυχτερινής συσκότισης. Αν κι εσύ θες να βλέπεις καλύτερα μέσα στο σκοτάδι μην ξεχάσεις να τραγανίσεις ένα καροτάκι.
- Ο γνωστός μας Bags Bunny είναι ο μόνος κουνελος που προτιμά τα καρότα. Τα κουνελάκια που έχουμε πολλοί στο σπίτι μας θα απολαύσουν περισσότερο ένα τραγανό φυλλαράκι μαρούλι παρά ένα καρότο.
- Το ήξερες πως ο μέσος άνθρωπος καταναλώνει γύρω στα 10.866 καρότα σε όλη του τη ζωή;
- Αν ονειρευτεί κανείς καρότα , προμηνύονται χρόνια καλής ζωής με υγεία και πλούτο.
- Σ?ένα κουταλάκι του γλυκού χωράνε 2000 σπόροι καρότου.
- Όταν έρθει ο χειμώνας και χιονίσει μην ξεχάσεις να πάρεις μαζί σου ένα καρότο γιατί η μύτη του χιονάνθρωπου είναι πάντα από καρότο.
- Και μία συγκλονιστική αποκάλυψη, στην αγαπημένη μας Φρουτοπία, του Ευγένιου Τριβιζά, δεν υπήρχε καρότο!!!

## ΤΑ ΚΑΡΟΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΙ

Διάφοροι πολιτισμοί χρησιμοποιούσαν το καρότο για πολλούς λόγους, είτε στην διατροφή είτε στην καθημερινή ζωή. Οι πιο γνωστές χρήσεις του ανά τον κόσμο είναι οι παρακάτω:

- Στο 19ο αιώνα, οι Γάλλοι καπνιστές έβαζαν κομματάκια καρότου στον καπνό τους για να διατηρήσουν την υγρασία .
- Στην πρώιμη Κέλτικη λογοτεχνία, το καρότο αναφέρεται και ως το ?μέλι του Κάτω Κόσμου?.
- Οι Βρετανοί χρησιμοποιούσαν το καρότο σε ένα ρόφημα που παρασκεύαζαν ενάντια στα κακά δαιμόνια και την τρέλα.
- Οι Έλληνες που μπήκαν μέσα στο Δούρειο Ίππο λέγεται πως προτού το κάνουν κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες καρότων για να θέσουν εκτός λειτουργείας το πεπτικό τους σύστημα.
- Τέλος, οι Άραβες θεωρούν τα καρότα αφροδισιακά.

---

[1] Ο «Πρώτος Στόλος» είναι τα πρώτα 11 πλοία που έφτασαν το 1787 στην Αυστραλία από την

Μεγ. Βρετανία με τους πρώτους μέτοικους της Ευρώπης.

---