

Le carote: le migliori amiche della pelle...

... e della vista!

D'estate è di moda l'arancione... delle carote! Scoprite tutte le loro proprietà benefiche per la pelle.



Non solo una buona crema protettiva e un doposole idratante, tra gli ingredienti necessari per **nutrire la pelle d'estate** non possono mancare di certo le **carote**, gli ortaggi dal bel colore arancione vivo che proprio nella bella stagione dimostrano tutte le loro virtù. Scopriamo insieme quali sono.

Origine delle carote

Le carote sono diffuse fin dall'antichità in tutte le zone temperate, dall'Asia all'Europa. La leggenda narra che nel XVI-XVII secolo in Europa fosse più diffusa la carota di varietà viola finché in **Olanda**, in onore della casata reale degli Orange, a seguito di accurate selezioni delle carote gialle, furono coltivate le carote arancioni che tutti noi conosciamo.

Proprietà e benefici delle carote

Le carote racchiudono un tesoro nascosto: è il **betacarotene**, il pigmento vegetale che dona il distintivo colore arancione a questi ortaggi e che nel nostro organismo **viene convertito nella vitamina A, la vitamina fondamentale** per la pelle e anche per gli occhi, tanto da favorire perfino la visione crepuscolare e da essere presente in diversi cibi noti per fare bene alla vista.

Le carote fanno sì benissimo alla pelle ma sarebbe inutile consumarne quantità eccessive nella speranza di un'abbronzatura perfetta. È una credenza popolare, infatti, che le carote abbronzino, è certo invece che la vitamina A in esse contenute stimola la produzione della **melanina**, nota per le sue proprietà nutritive e rigeneratrici dei tessuti e che quindi è in grado di proteggere la pelle dagli effetti dei raggi solari.

Consigli

Le carote sono un contorno eccellente, soprattutto in insalata, da **consumare preferibilmente crude**, o leggermente scottate, e condite con del buon olio extravergine d'oliva per aiutare l'assimilazione del betacarotene. Le carote possono essere impiegate anche nella preparazione di piatti salati, succhi, centrifugati, vellutate e dolci.

Curiosità

Tra le tipologie di taglio per le carote crude, il più noto è quello a listarelle chiamato *la julienne*, il cui nome deriverebbe in onore del suo inventore, lo chef francese del '700 Jean Julien.