

Καρότο:



Το καρότο είναι φυτό μονοετές ή διετές και ανήκει στο γένος Δαύκος της οικογένειας των Σελινοειδών. Προέρχεται από το Αφγανιστάν και τις γύρω περιοχές, ενώ ήταν γνωστό φαρμακευτικό φυτό στην Αρχαία Ελλάδα με το όνομα Σταφλίνος. Στην Ευρώπη η καλλιέργεια του ξεκίνησε τον 13ο αιώνα και ήταν χρώματος μοβ, εξαιτίας κάποιων χρωστικών που περιείχε.

Καλλιεργείται για τη σαρκώδη ρίζα του σε όλες τις Εύκρατες περιοχές, κυρίως το χειμώνα με ιδανική θερμοκρασία τους 15–18 βαθμούς. Προτιμά τα εδάφη με άφθονη υγρασία και καλά στραγγιζόμενα. 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). Είναι μία εξαιρετική τροφή για τον οργανισμό αφού είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α και έχει αρκετή ποσότητα από βιταμίνες Β1, Β2 καθώς και νιασίνη.