

Carote, una fonte eccellente di provitamina A per l'inverno

Il suo nome scientifico è *Daucus carota* L., è una pianta biennale appartenente alla famiglia delle Umbelliferae. Ciò che noi consumiamo è la parte radicale, dal sapore dolce e generalmente di colore rosso arancione. E' una coltura che predilige climi temperati e freschi per questo la possiamo trovare sul mercato praticamente dall'autunno, fino all'inizio dell'estate. In Italia la produzione nel 2013 è stata di più di 3 milioni di quintali con Sicilia, Emilia Romagna e Lazio che si confermano le prime regioni produttrici (elaborazioni Coldiretti su dati Istat).

Le varietà si distinguono a seconda dell'epoca di maturazione, la forma (corte, mezze lunghe e lunghe) e il colore (le più diffuse sono quelle rosso-arancio ma ne esistono anche di colore rosso-violaceo). Tra le tipologie si ricordano, ad esempio, Rossa d'Olanda, mezza lunga di Nantes, Rossa di Parigi. La carota è un prodotto che entra anche nella folta lista delle denominazioni protette italiane e tra queste ricordiamo la Carota dell'Altopiano del Fucino Igp e la Carota Novella di Ispica Igp.

Dal punto di vista nutrizionale, sono costituite dal 92 per cento di acqua, garantiscono un buon apporto di zuccheri, circa 8 g/100g e sono una fonte importante di fibra, circa 3g per 100g. La caratteristica delle carote è che sono ricchissime di provitamina A sotto forma soprattutto di beta-carotene, un potente antiossidante che previene l'invecchiamento cellulare. La vitamina A è anch'essa un antiossidante, ma soprattutto protegge la cornea e previene le malattie degenerative dell'occhio. Ottimo anche il contenuto di vitamina C, circa 4 mg/100g. Il potere benefico della carota deriva anche dall'ampio spettro di polifenoli, tra cui i più rappresentati sono gli acidi cinnamici.

La sicurezza alimentare di questo prodotto fresco può essere minata in campo da rischi microbiologici, soprattutto patogeni fecali che derivano dal terreno. Nella fase di raccolta è necessario fare attenzione a non provocare rotture e fessurazioni che possono ridurre la conservabilità. Tuttavia, i rischi derivanti dalle fasi di produzione primaria sono alquanto ridotti, quel che è più importante sono le possibili contaminazioni che avvengono durante la manipolazione a causa ad esempio di scarsa igiene dell'operatore o contaminazione crociata.

Infatti, anche le carote possono essere oggetto di produzione di IV gamma, ossia di ortofrutta fresca, lavata, tagliata, confezionata e pronta al consumo. Si rimanda in questo caso, alle buone pratiche igieniche da adottare nelle fasi di produzione di questa categorie di prodotti, ricordando che i pericoli legati alla IV gamma sono causati principalmente dall'operazione di taglio, che aumenta la superficie attaccabile dai microrganismi e quindi la deperibilità dell'alimento. Nell'applicazione dell'autocontrollo nella filiera della IV gamma, per garantire l'igiene del prodotto il punto critico è sempre la temperatura di conservazione, che deve rimanere intorno ai 4°C.

Le carote non hanno dei criteri particolari per la loro commercializzazione, ma devono rispettare i requisiti generali così come stabiliti dal Reg. 1221/2008. Le carote immesse sul mercato devono

Nella fase di vendita del prodotto sfuso è necessario che siano esposte in caratteri chiari e leggibili per il consumatore, le informazioni seguenti: denominazione del prodotto, paese di origine, varietà e prezzo.