

la carota



dieci modi di prepararla



Caline Augé

Guido Tommasi Editore

Le carote grattugiate ovvero un piccolissimo piacere

Le si posa sul tavolo, si ha a malapena il tempo di pelarne una o due, pensando che non ce ne saranno senza dubbio abbastanza per riempire l'enorme insalatiera, che una vocina dice: "Oh! Le carote, posso prenderne una?"

Non avete ancora risposto di sì che già sentite il rumore così particolare della carota cruda sgranocchiata e che evoca un'immagine del passato: la cucina di casa, le carote lavate e grattugiate fresche e la famosa grattugia per le verdure.

Sono una quarantenne, ma mi ricordo di questo attrezzo metallico di un'altra epoca, questa specie di crostaceo addormentato di cui bisognava aprire le tre zampe. Poi si fissava al centro un dischetto a fori e si montava il braccio con andamento a gomito sormontato da un'impugnatura tonda. Si ingozzava la bestia, si chiudeva il carapace e, dopo aver trovato la pressione ideale di una mano in modo da permettere all'altra la rotazione a una velocità adeguata, il tutto senza farsi pizzicare, si aveva la gioia di recuperare nel piatto, imprigionato sotto l'animale, la preziosa derrata color corallo dall'odore così stuzzicante. Le carote grattugiate debordavano e, a ogni riempimento, si poteva acciuffare qualche pezzetto scampato al supplizio e noi ci davamo da fare per metterlo sotto i denti per primi.

Il suono croccante della masticazione interrompe la fantasticheria ma provoca un immediato intenerimento perché, malgrado il furto, è con un leggero ritardo che rispondete ai vostri bambini: "Ma sì, certo, mangiatele, fanno così bene!"

Il piacere che vi dà la consapevolezza di nutrire bene la vostra nidia è enorme. Con amore e complicità, lasciate fare. Il rubacchiare continua. L'insalatiera, come previsto, non si riempirà...

Disegni di Caline Augé

© Les Éditions de l'Épure, Paris, 2003

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale, su qualunque supporto, in particolare la fotocopia e il microfilm, senza l'esplicita autorizzazione scritta dell'editore.

© Edizione italiana: Datanova S.r.l. (Guido Tommasi Editore), 2012 - Tutti i diritti riservati per tutti i paesi.

Traduzione: Giusy Marzano per GTE, Milano

Revisione: Laura Tosi per GTE, Milano

Premessa

Nei mercati dell'antichità, a Roma o ad Atene, si trovava la carota selvatica, una radice magra e biancastra, dal gusto aspro e dall'odore forte.

Conosciuta anche dagli Slavi e dai Germani, questa verdura conobbe una lenta evoluzione. Cominciò a essere coltivata in Gallia e presentava allora una colorazione giallastra.

Nel Medioevo, le verdure erano scarse sulle tavole, in particolar modo su quelle delle classi agiate la cui alimentazione si basava soprattutto sulla carne e sul pesce. Le verdure a radice erano considerate volgari perché si sviluppavano sottoterra. Era dunque negli orti della gente comune che le carote crescevano tra i cavoli, le barbabietole e i ravanelli neri.

Durante il Rinascimento, grazie all'influenza italiana, le verdure si imposero. Le radici, così ingiustamente criticate, vennero poco a poco riabilite.

Bisognò attendere il XVII secolo per veder comparire in Olanda la bella carota arancione, carnosa e dolce che noi conosciamo. La sua popolarità si diffuse nell'Europa del nord e negli Stati Uniti e, dal XIX secolo, è ampiamente coltivata anche in Francia e in Italia.

La carota diventò così una verdura a tutti gli effetti e la sua cattiva reputazione, testimoniata da vecchi modi di dire ("mangia solo carote" si diceva di chi non poteva permettersi un buon pasto) cessò del tutto. Oggi sappiamo che il consumo di questa apiacea ricca di acqua, zuccheri, provitamina A sotto forma di

carotene, così come di vitamine B1, B2 e C fa bene alla salute. Conosciamo le sue virtù: cotta in acqua cura l'intestino, regala un bell'aspetto grazie al carotene che ha un effetto colorante sulla pelle, e, proprietà più discutibili, renderebbe gentili e acuirebbe la vista. La provitamina A viene trasformata in vitamina A dal nostro organismo; consumata in grandi quantità combatte lo stress: più rilassati, forse diventiamo anche più gentili. La carenza di vitamina A provoca problemi agli occhi. Il legame tra il "mangiare carote", la vista acuta e il buonumore... è dunque reale!

La carota ha ormai acquisito la reputazione di "verdura buona". Da cruda attira con la sua freschezza, il suo colore, la sua forma, il suo gusto dolce. Bambini, cavalli, conigli e altri roditori ne sono ghiotti.

Si fa apprezzare persino scondita. Cotta e trasformata in purè, è spesso il primo alimento, dopo il latte, nell'alimentazione del lattante. Molto digeribile, appartiene ai nostri primi ricordi gustativi.

È forse il mio ricordo di "bebé tirato su a carote" che mi ha spinto a presentare questa verdura. Spero che vorrete condividere con me il piacere di prepararla con golosità.

Caline Augé

Queste ricette sono semplici e veloci da preparare. Un tempo eccessivo passato ai fornelli potrebbe alterare il piacere di cucinare.

10 modi



Queste ricette sono state elaborate per sei palati fini

Corona di carote

Vellutata di carote ai frutti di mare

Cake dolce all'indiana

Dolce leggero di carote e mandorle

Fricassea di carote al miele

Tartine di carote alle aringhe

Insalata di carote alle spezie

Soufflé di carote alla menta

Insalata di carote allo zenzero

Carote con haddock

Considerazione ricorrente

Malgrado tutte le qualità di questa verdura, a causa del suo consumo molto frequente e della sua coltura intensiva, devo fare una raccomandazione. La carota fa parte di quelle verdure che assorbono più nitrati dal suolo. Queste sostanze, trasformate in nitriti dall'organismo, sono molto dannose per la nostra salute. Si concentrano nello stelo centrale della carota, dall'aspetto più traslucido. Si consiglia quindi, dopo averle pelate, se non usate prodotti di agricoltura biologica, e se la ricetta lo permette, di tagliare la carota in quattro per il lungo e togliere tutta la parte centrale.

- 8 belle carote
- 1 cipolla grande
- 3 uova
- 1 pizzico abbondante di noce moscata
- 50 g di burro
- 100 g di gruyère grattugiato (o Emmenthal)
più 30 g per il fondo dello stampo
- sale, pepe
- prezzemolo tritato

Cuocete al vapore le carote tagliate a rondelle spesse e la cipolla tagliata in quattro. Dopo la cottura, schiacciatele con la forchetta. Sbattete le uova e mescolatele alle verdure.

Pepate, salate, unite la noce moscata, il gruyère e il burro fuso.

Imburrate uno stampo per ciambella antiaderente e cospargete con il gruyère.

Cuocete in forno a 200°C per mezzora.

Sformate delicatamente appena fuori dal forno e cospargete di prezzemolo tritato.

Servite la corona al naturale o accompagnata da pisellini extra fini, sistemati al centro, e da pomodori alla provenzale adagiati lungo tutta la circonferenza.

