



## LA CAROTA

**Caline Augé**

12,5 x 21 cm - 24 pagine, illustrazioni in bn,  
€ 7,00 - 978 88 96621 363



Dal XIX secolo, quando fu ampiamente coltivata 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.



Guido Tommasi Editore