

Carota selvatica (*Daucus carota*), famiglia Umbellifere o Apiacee. Nomi: Carota , Cima Piuda, Gallinaccio.

In dialetto: *carota selvatica*, *pastenaca*, *pastanatica selvatica*.



Descrizione: Pianta spontanea comunissima negli incolti e in montagna; molto somigliante a quella coltivata; la radice carnosa. Nel 1° anno di vegetazione produce foglie basali, nel 2° anno forma il fusto che può raggiungere anche il metro d'altezza.

La pianta presenta peli irti. Le foglie del primo anno sono molli e lucide; fiorisce a giugno con tipiche ombrelle portate da lunghi peduncoli; i fiori sono piccoli e bianchi o rosei; quello centrale solitamente è roseo o porporino scuro (ciò che lo caratterizza per distinguerlo dalle piante simili).

Si raccolgono le foglie basali al primo anno e le radici al secondo anno.

In cucina si utilizzano le foglie in insalate miste; le foglie e le radici, insieme, partecipano alle zuppe miste di verdure o per contorni, condite con olio e limone, le radici per aromatizzare carni al forno (pollo con patate, peperoni e carote).

La radice contiene: Vitamine A,B,C,PP,D e E, Sali minerali (sodio,potassio,ferro, calcio, fosforo) zuccheri semplici (glucosio).

Usi e proprietà: La radice viene usata come antinfiammatorio dello stomaco e dell'intestino, stimola la diuresi, depura il sangue, è vermifuga, decongestiona e purifica le pelli infiammate, lenisce le scottature, per curare le affezioni polmonari, previene l'invecchiamento della pelle, facilita la secrezione di latte delle puerpere, regola il colesterolo, favorisce l'innalzamento dell'emoglobina..

La radice e le foglie tritate applicate sulla pelle cura le scottature, l'acne, i geloni; dona colore e luminosità e morbidezza alla pelle e combatte le rughe.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.