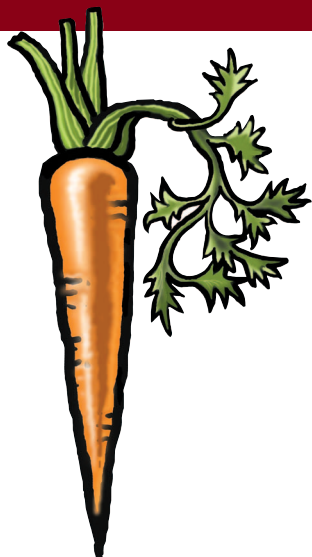


Carota di Fiumicino

(Daucus carota - Var. Fiumicino)



Descrizione

La carota appartiene alla famiglia delle "Ombrellifere"; è una pianta erbacea biennale con apparato radicale fittonante. La parte commestibile è rappresentata dalla radice fittonante la quale si ingrossa per accumulare materiale di riserva. E' di color arancio e di forma allungata. La raccolta avviene dopo circa 3-7 mesi dalla semina, a seconda se questa è avvenuta in primavera o in estate. Predilige terreni sabbiosi e sciolti e possiede un'ampia adattabilità climatica.

Area di coltivazione

Fiumicino



Composizione chimica e valore energetico

(rapportato a 100 g di prodotto fresco commestibile)

proteine: 1,1 g
carboidrati: 7,6 g
grassi: 0,2 g
fibra: 3,1 g
potassio: 220 mg
sodio: 22 mg
calcio: 44 mg
fosforo: 37 mg
ferro: 0,7 mg
magnesio: 11 mg
vitamine: A - C - E
colesterolo: 0 mg
calorie 11 kcal



Per la carota di Fiumicino è stato avviato l'iter per il riconoscimento del marchio di qualità I.G.P.



Come si usa?

La radice della carota può essere consumata cotta o cruda.