

CAROTA

SCHEDA TECNICA

Nome: Carota

Nome scientifico: *Daucus carota*

Caratteristiche di coltivazione:

1. Clima:

- La carota è una pianta resistente e può essere coltivata in una vasta gamma di climi.
- La temperatura ottimale per la germinazione dei semi è compresa tra 15°C e 25°C.
- La temperatura ideale per la crescita delle piante di carota è compresa tra 15°C e 20°C.

2. Luce solare:

- La carota richiede una buona esposizione alla luce solare per la fotosintesi e la crescita sana.
- Le piante di carota necessitano di almeno 6-8 ore di luce solare diretta al giorno.

3. Tipo di suolo:

- Il suolo ideale per la coltivazione delle carote è un suolo profondo, sciolto e ben drenato.
- La carota può tollerare una vasta gamma di tipi di suolo, ma evita terreni compatti o argillosi che potrebbero ostacolare la crescita delle radici.

4. pH del suolo:

- Il pH del suolo per la coltivazione delle carote dovrebbe essere compreso tra 6 e 7.
- I terreni troppo acidi o troppo alcalini possono influire negativamente sulla crescita e sulla qualità delle carote.

5. Semina:

- La semina delle carote può essere effettuata direttamente nel terreno o attraverso la trapiantazione di piantine.
- La semina diretta è il metodo più comune, ed è consigliabile effettuarla in file distanziate tra loro di 20-30 cm.

6. Distanza di impianto:

- Per consentire lo sviluppo delle radici delle carote, è importante assicurare una distanza sufficiente tra le piante.
- La distanza di impianto raccomandata è di 5-10 cm tra le piante nella stessa fila.

7. Irrigazione:



- La carota richiede un'adeguata irrigazione per una crescita sana.
- L'irrigazione dovrebbe essere regolare e costante, mantenendo il terreno umido ma non inzuppato.
- Evita l'eccessiva umidità del terreno, poiché può causare marciume delle radici.

8. Concimazione:

- La carota ha un fabbisogno moderato di nutrienti.
- Prima della semina, è consigliabile apportare una quantità equilibrata di fertilizzante, come ad esempio un concime completo a lenta cessione.
- Durante la crescita delle piante, è possibile applicare concimi a base di azoto, fosforo e potassio, seguendo le dosi consigliate.

9. Controllo delle infestanti e delle malattie:

- Mantieni l'area di coltivazione delle carote pulita da erbacce che potrebbero competere con le piante per l'acqua e i nutrienti.
- Monitora attentamente le piante per rilevare segni di malattie come la ruggine, la macchia bruna e la muffa bianca.
- Applica trattamenti fitosanitari mirati e biologici per controllare l'insorgenza di malattie e parassiti.

10. Raccolta:

- La carota è pronta per la raccolta quando le radici hanno raggiunto le dimensioni desiderate.
- È possibile raccogliere le carote in diverse fasi di maturazione, a seconda delle preferenze personali.
- Utilizza una forca o un attrezzo simile per estrarre le carote dal terreno con delicatezza, evitando danni alle radici.

11. Caratteristiche:

- Ricca fonte di vitamina A, sotto forma di carotenoidi, come il beta-carotene
- Buona fonte di vitamina K e C
- Contiene vitamine del gruppo B, come tiamina, niacina, riboflavina e acido pantotenico
- Fornisce minerali come il calcio, il magnesio e il fosforo
- Contiene antiossidanti, come l'alfa-carotene e la luteina
- Buona fonte di fibre alimentari, che contribuiscono alla salute digestiva
- Contiene composti fitochimici, come il falcarinolo, che possono avere proprietà antinfiammatorie e antitumorali
- Bassa densità calorica, poiché è costituita principalmente da acqua
- Possiede proprietà antiossidanti che aiutano a combattere lo stress ossidativo nel corpo
- Favorisce la salute degli occhi e la visione notturna grazie alla vitamina A
- Contribuisce al mantenimento della salute delle ossa e dei denti grazie al contenuto di calcio e fosforo
- Supporta il sistema immunitario grazie alla presenza di vitamina C
- Favorisce la salute del cuore grazie all'alta quantità di potassio e ai composti antiossidanti

- Contribuisce alla regolarità intestinale grazie all'alto contenuto di fibre alimentari