



La pastanaga

La pastanaga (*Daucus carota*) té els seus orígens a l'Àsia menor de fa tres mil anys, allí on ara hi ha l'Iran i l'Afganistan. També els grecs i els romans la van cultivar i la van apreciar pel seu sabor i les seves propietats medicinals. Més tard, al s.XII, els àrabs la van introduir a la península ibèrica des d'on, finalment, va passar a la resta d'Europa durant els segles XIV i XV. En aquells temps però, les pastanagues eren morades i molt més primes i llargues que ara. De fet, no va ser fins el segle XVII que, procedent d'Holanda, es va obtenir la pastanaga taronja que avui coneixem.

Rica en carotè (vitamina A) i betacarotè (provitamina A), la pastanaga és també molt rica en vitamina E, una excel·lent antioxidant, fibra i sucre. A més, el seu component principal és l'aigua (88%), seguida d'hidrats de carboni, nutrients i minerals com el potassi, calci, fòsfor i iode.

Per la seva riquesa i fàcil digestió, la pastanaga és un aliment del més saludable i la seva ingestió és beneficiosa per a la vista, el trànsit intestinal i el bon estat de la pell, a banda de reduir el risc de patir malalties cardiovasculars, degeneratives o cancerígenes. I per si això fos poc, menjar-ne també afavoreix el bronzejat.

La pastanaga es pot consumir de totes les maneres sense el risc que perdi gaires propietats

Com a verdura de fred que és, la temporada de la pastanaga va de novembre a març. No obstant, de pastanagues en trobarem tot l'any al mercat i és per això que hem de saber triar-les. Per començar, s'ha de comprovar que no tinguin esquerdes, que siguin de color viu i que presentin una textura ferma. També es pot saber si són fresques o no, depenent de la intensitat del verd de les seves fulles.

Un cop a casa, el millor per saber si la pastanaga és fresca és obrir-la i comprovar

la proporció entre el cor i la resta de la carn. El cor hauria de ser força més petit i del mateix color que la resta.

Crua, bullida, espresmada, a la brasa, al vapor, fregida, cuïta, batuda en puré...la pastanaga es pot consumir de totes les maneres sense el risc que perdi gaires propietats.

L'únic que s'ha de fer és netejar-la a fons i, si pot ser, raspar-la enlloc de pelar-la, ja que la majoria de vitamines es troben arran de pell. Dues accions que s'han de fer just abans de cuinar-la o menjar-la. El betacarotè resisteix la calor però té l'inconvenient que s'oxida molt fàcilment. I ja per acabar, només caldrà tallar les taques verdes al final de l'arrel, normalment amb un gust amarg.

Seguint aquestes indicacions, les pastanagues tindran un sabor exquisit i conservaran tots els seus nutrients, les vitamines i els minerals.

Dins la nevera en una bossa foradada i amb les fulles tallades, les pastanagues poden durar de 2 a 3 setmanes si són fresques. Abans de guardar-les però, cal netejar-les amb un drap i, sobretot, no deixar-les a prop d'altres verdures o fruites com pomes, melons, préssecs...Si ho fem les pastanagues es faran amargues.

Per a congelar-les el millor és escaldar-les un cop netes, raspades i amb els extrems tallats, i fer-les a trossets. Al congelador duren fins a 8 mesos.

