

4 KWIETNIA

DZIEŃ MARCHEWKI

International Carrot Day powstał w 2003 roku i zyskuje coraz większą popularność, nie tylko w Europie ale i w Azji i Australii.



KRÓTKA HISTORIA MARCHEWKI



Marchewka jeszcze przed swoim udomowieniem była dość dobrze znana już w starożytnym Rzymie.

Kiedy i gdzie została udomowiona? Historycy twierdzą, że miało to miejsce w X w. na terenie dzisiejszego Afganistanu, skąd marchewka dość szybko dotarła do Europy i na Daleki Wschód.

Z opisów kronikarskich wiemy, że w okresie średniowiecza najpopularniejsze gatunki marchwi były białe, fioletowe i żółte.

Pomarańczowa marchew, dziś najpopularniejsza, pojawiła się stosunkowo późno. Według wielu przekazów historycznych zawdzięczamy ją Holendrom, którzy mieli stworzyć ją w XVII w., by uhonorować kolor ówczesnej holenderskiej flagi i króla Wilhelma Orańskiego.



CIEKAWOSTKI O MARCHEWCE.



Marchew należy do jednego z podstawowych gatunków roślin uprawnych w Polsce, jednocześnie jesteśmy jednym w największych europejskich producentów tego warzywa.

DLACZEGO WARTO JEŚĆ MARCHEWKĘ?



Spożycie już 100 g marchwi zaspokaja codzienne zapotrzebowanie na **witaminę A**. Ponadto warzywo stanowi bogate źródło **witamin: C, B1, B2, B3, B6, K oraz składników mineralnych: potasu, wapnia, fosforu, żelaza, magnezu, kwasu foliowego**. Nie bez znaczenia jest również wysoka zawartość **błonnik pokarmowego**, który sprawia, że na dłużej czujemy sytość po spożytym posiłku.

Ponadto beta-karoten zawarty w marchewce stanowi związek, któremu przypisuje się korzystny wpływ na poprawę naszego wzroku oraz wyglądu skóry.

JAK PODAWAĆ MARCHEWKĘ?



Marchewkę można spożywać na wiele sposobów: na surowo, gotowaną, w zupach, sałatkach, gulaszach, ciastach, dżemach czy przerobić ją na sok.





CIEKAWOSTKA OD KUCHARZA

Techniki krojenia warzyw:

- plasterki (vichy)
- zapalki (julienne)
- słupki (batonnets)
- kostka (macedoine)
- bardzo drobna kostka (brunoise)

