

Mrkva má silu

Mrkvu pozná asi každý !

Mrkva je tá najobyčajnejšia a najznámejšia zelenina. Používame ju asi všetci. Mrkvu berieme ako niečo úplne normálne a samozrejmé. A predsa ! Mrkva má svoje kvalita, svoju hodnotu a svoju silu.

Mrkva je výborná a hodnotná zelenina !

Dostupná bežne, dostupná každému. Mrkva sa bežne a v hojnom množstve pestuje v našich záhradách. Konzumácia mrkvy je niečo ako samozrejmosť. A to je dobre ! Odborníci považujú mrkvu za skutočný vitamínový klenot.

Mrkva je náš najbohatší zdroj betakaroténov.

Betakarotén sa v organizme mení na vitamín A. Sto gramov mrkvy znamená trojnásobok dennej odporúčanej dávky vitamínu A. Mrkva je bohatá i na vitamíny B,C,D a E. Mrkva je významný zdroj minerálov a stopových prvkov. Obsahuje magnézium, vápnik i železo. Mrkva je plná antioxidantov a plná vlákniny. Na druhej strane obsahuje minimum tukov a cukrov. Skrátka vynikajúca plodina plná sily, pochádzajúcej z jej vitamínov a ostatných obsahujúcich látok.

Mrkva je výborná surová i varená.

Na rozdiel od iných druhov zeleniny, odborníci preferujú jej varenú formu. Varená mrkva je ľahšie spracovateľná v tele človeka. Varenie zabezpečuje účinnejšie vstrebávanie betakaroténov ako zo surovej mrkvy. Surová mrkva nedokáže zabezpečiť pre horšie vstrebávanie taký veľký prísun betakaroténov do ľudského tela. Mrkva pochádza pôvodne z Južnej Ázie. Rýchlo sa rozšírila po celom svete. Mrkva je nenáročná a univerzálna zelenina. Na Slovensku sa pestuje vyše 400 rokov. Odborníci poznajú dnes okolo 400 rôznych druhov mrkvy.

Mrkva má široké a univerzálne použitie.

Nastrúhaná do šalátov. Mrkva dodáva šalátom nielen skvelú chuť, ale i úžasnú farbu. Mrkva sa dáva do polievok a omáčok, ako súčasť jedál a nálevov. Každý určite pozná i klasickú mrkvovú šťavu. Mrkva vyžaduje správne skladovanie ! Mrkva by mala byť očistená a skladovaná pri teplote okolo 5 stupňov Celsia. Predtým z nej treba odstrániť vňať. Ideálne sa skladuje v debnách zasypaných pieskom. Ideálna vlhkosť je okolo 90 %.

Mrkva je pravý prírodný liek !

Pravidelná konzumácia mrkvy pomáha očiam. Znižuje hladinu cholesterolu a zlepšuje trávenie a peristaltiku. Pomáha pri migréne a zápalových bolestiach kĺbov. Dodáva živiny, potrebné pre zdravý vývoj zubov a zdravý vývoj zrakových orgánov. Preto majú deti jesť veľa mrkvy ! Mrkva chutí výborne, takže to nie je žiadny trest.