



Mrkev



– se řadí mezi kořenovou zeleninu. V kuchyni zužitkováváme především její kořenovou část, dále také nať. Pochází z Asie, předpokládá se, že se do Evropy rozšířila cca ve 12. století. Původní barva mrkve byla zřejmě fialová. Dnes existují kromě známé oranžové mrkve, která byla vyšlechtěná v Holandsku v 17. století také odrůdy bílé, žluté, červené a fialové barvy. Jak známo obsah beta-karotenu (provitamínu A) napomáhá zlepšovat zrak, obsah vlákniny zase zaručí správný chod metabolismu (metabolismus=je látkový a energetický příjem a zpracování živin v těle). Nejlepší je konzumovat mrkev vařenou nebo dušenou, a to z důvodu většího uvolňování betakarotenu při tepelném zpracování mrkve. Nejčastější použití mrkve: do polévek, do salátů, do hlavních jídel, do dezertů. Mrkvová šťáva je také osvěžující nápoj.



Mrkev vyžaduje výživnou půdu a slunce.



Rostoucí mrkve v záhonku. V kuchyni využijete i nať.



Existuje mnoho barevných odrůd mrkve.



Děti mají rádi babykarotky – malé, chutné a sladké mrkvičky.

Přečti si informace o mrkvi na přední straně letáku a pak můžeš soutěžit se spolužáky, kdo první doplní správné odpovědi:

Jakou barvu zřejmě měla původní mrkev?.....

Je lepší jíst mrkev syrovou nebo tepelně upravenou?.....

Ze které oblasti mrkev pochází?.....

Jakou mrkev mají nejraději děti?.....

Která látka obsažená v mrkvi ovlivňuje náš metabolismus?.....

Co potřebuje mrkev, aby dobře rostla?.....



Vyhledej v česko- anglickém slovníku:

Jak se řekne anglicky mrkvový koláč?.....

Zakroužkuj ty druhy zeleniny, které patří mezi kořenovou zeleninu. Znáš jejich anglické názvy?

