



Znáte mrkev?

Mrkev obecná pravá

Původní divoká nešlechtěná forma mrkve. Kořen je tenký a bílý.

Mrkev obecná setá

Sem patří všechny pěstované odrůdy mrkve. Od původní plané mrkve se liší zejména mohutností kořene. Barva kořene může být bílá, žlutá, oranžová, červená, nachová, fialová i vícebarevná (např. zvenku fialová, vevnitř oranžová nebo bílá).

Mrkev je dvouletá rostlina, která první rok svého života vytváří přizemní růžici listů a v mohutném hlavním kořeni shromažďuje živiny. Druhý rok vyžene lodyhu s okoličnatým květenstvím.

14 Rostlina pochází z jižní Asie, z oblasti Afghánistánu, Íránu a Pákistánu, kde ještě přežívají její divocí a nezkultivovaní zástupci a tvoří tak centrum diverzity druhu. Historie jejího rozšíření není zcela jistá; předpokládá se, že se v 10. století rozšířila do celé oblasti od Indie po východní Středomoří. Ve 12. století se dostala až do západní Evropy a do Číny. V 17. století byla v Nizozemí vyšlechtěna její oranžová odrůda (pocházející z dřívější černé odrůdy), která je zde dnes rozšířena. V současné době se pěstuje na celém světě.

Divoké zástupce tohoto druhu můžeme objevit ve volné přírodě i v Česku.

Obsahuje mnoho vitamínů a jiných užitečných látek, z nichž nejvýznamnější jsou β -karoteny – dimery vitamínu A zodpovědné za červenou barvu kořene. Dále je bohatá na vlákniny a antioxidanty. Po chemické stránce byla podrobně prozkoumána a v jejím kořenu a semenech bylo nalezeno několik set různých chemických sloučenin.

V kuchyni se používá kořen i nať (převážně k dochucení, stejně jako např. nať petržele).

Mrkev se může jíst syrová, vcelku jen tak po opláchnutí, nasekaná či nastrohaná do salátů v kombinaci s jablky nebo cibulí, posypané petrželkou, pažitkou nebo ořechovými jádry, či tepelně upravená v polévce...

Řešení tajenky

1.	V	I	T	A	M	Í	N	Y			
2.				O	R	A	N	Ž	O	V	Á
3.					K	O	Ř	E	N		
4.		A	S	I	E						
5.				D	V	O	U	L	E	T	Á

(zdroj: archiv D. Stuchlíková)

Tak si nějakou mrkvičku dejte, třeba nastrouhanou s jablíčkem...

A nebo ...

Vynikající mrkvové šátečky - bez cukru a přesto sladké

POTŘEBNÉ PŘÍSADY

250g nastrouhané mrkve,
250g másla, 350g polohrubé
mouky, prdopeč, povidla nebo
marmeláda, cukr moučka na
posypání, vejce na potřeni



POSTUP PŘÍPRAVY

Z mouky, mrkve, másla a
prdopeče uděláme těsto a
necháme půl hodiny v lednici
odležet.



Pak vyválíme na placku silnou asi
3mm, vykrajujeme čtverečky -
doprostřed dáme povidla
a 2 strany naproti sobě
přitiskneme. Poté dáme na plech
s pečícím papírem, potřeme
rozšlehaným vejcem a pečeme
ve vyhřáté troubě při 180
stupních dozlatova. Po upečení
posypeme moučkovým cukrem.



Dobrou chuť.

(zdroj: mimibazar)



Na malou i velkou zahrádku...



Domečky pro skřítky a víly...



Zdroj: pinterest