
Marchew

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2704 razy.

Jest jednym z najpowszechniej stosowanych warzyw - składnikiem zup, surówek i sałatek. Wczesne odmiany inspektowe są jasnopomarańczowe. Marchew gruntowa ma dorodne, intensywnie pomarańczowe korzenie i bujną nać. Im zabarwienie marchwi jest intensywniejsze, tym więcej jest w niej składników odżywczych. Marchew ma słodki smak, ponieważ zawiera od 6 do 8 mg cukru w 100 g. Kolor zawdzięcza karotenowi, czyli prowitaminie A. Jest jej od 6 do 11 mg w 100 g warzywa. Jedna, średniej wielkości marchewka pokrywa dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę. Karoten wpływa dobroczynnie na wzrok oraz cerę. Działa również antystresowo i odtruwająco. Witamina A nie ulega zniszczeniu podczas gotowania. W marchwi jest także sporo witamin z grupy B, witaminy E i nieco - C. Jest w niej dużo składników mineralnych, zwłaszcza potasu, magnezu, fosforu i mikroelementów: miedź, cynk, jod. Zarówno gotowana, jak i surowa marchew jest lekko strawna i niskokaloryczna. 100 g młodej marchewki to 28 kcal, a starszej - 35 kcal. Największą wartość marchew surowa. Najlepiej jadać ją w postaci surówek i pić wyciśnięty z niej sok. Młoda marchew wystarczy dobrze wyszorować, starszą trzeba oskrobać. Wraz z nacią zawsze odcinamy zielony fragment korzenia, bo zawiera trującą solaninę. Z gotowanej marchewki przyrządzamy zupy, sałatki, zapiekanki. Odmiany o krótkim i grubym korzeniu szybciej mięknią i łatwiej się rozgotowują. Gdy zależy nam, aby gotowana marchew zachowała kształt, wybieramy odmiany długie i smuklejsze. Marchew bardzo łatwo chłonie z gleby trujące substancje, szczególnie związki azotu. Azotany przekształcają się w rakotwórcze azotyny. W prawidłowo uprawianych warzywach nie ma zanieczyszczeń. Badania Instytutu Warzywnictwa wykazują, że zawartość azotanów w marchwi jest znacznie niższa od rygorystycznych polskich norm. Lepiej jednak unikać zbyt dorodnych okazów. Godne polecenia są mniejsze, ale zdrowe marchewki.

lepszy rys niż opis

Nadesłał(a):fhgj 2006-04-05 13:04:15

Bardzo dobra praca przydała się w 100 % dzięki

Nadesłał(a):Tomek 2006-04-13 17:04:54