

A proč slavíme?

4. duben – Mezinárodní den mrkve

Mezinárodní den mrkve vznikl v roce 2012 a společně s Českou republikou jej uznávají také ve Francii, Itálii, Švédsku, Rusku, Austrálii, Velké Británii a Japonsku. V podstatě po celém světě se tak na začátku apríla konají do oranžova zbarvené party, happeningy a mejdany na oslavu této oblíbené kořenové zeleniny. V České republice se ročně vypěstuje na 100 000 tun mrkve – to už je dobrý základ pro pořádnou party!



Fakta o mrkvi

HISTORIE MRKVE

Historie divokých předků mrkve pěstované na území moderního Afghánistánu. První mrkev, jež lidstvo zná, byla fialová a docela hořká.

Svoji „kariéru“ mrkev zahájila žlutými kořeny v Evropě. Postupem času, oranžově zbarvená mrkev, vznikla mutací mrkve nachově červené a bílé. Vyšlechtěna byla v Holandsku v 17. století, a teprve v následujícím století se rozšířila do celé Evropy. V dnešní době ovládla Evropu i Ameriku „oranžová“ mrkev, která má nejrůznější odrůdy a tvary.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY MRKVE

Dnes už každé dítě ví, že mrkev patří k nejbohatším zdrojům provitaminu A. Když děti dospívají, opět slyší, že mají pít šťávu z mrkve, protože „vitamín A je výborný na pleť a zkrášluje“. Když mládež studuje, doporučuje se jí pít šťávu nebo jíst salát ze syrové mrkve, poněvadž vitamín A regeneruje unavený zrak. Totéž se říká mužům, kteří řídí auto za tmy. Vitamín A je nejlepší a jediný lék na šeroslepost (špatné vidění za šera).

Mrkev je výborným pomocníkem v boji proti zánětům a toxinům. Jedna porce mrkvového salátu denně pomáhá tělu přirozeně nastartovat detoxikační proces. Vědecké výzkumy už v 70. letech minulého století potvrdily, že jedna středně velká mrkev denně pomáhá zmírňovat zánětlivé procesy, upravovat hladinu hormonů a činnost jater. Surová mrkev je bohatá na obsah unikátních druhů vlákniny, která pomáhá tělu lépe se zbavovat toxinů.

Mrkev funguje také jako přírodní solárium, když z ní chcete vytěžit co nejvíce betakarotenu a

lépe se opálit, tepelně ji zpracujte. Při chroupání syrové mrkve se nám do těla vstřebají pouze 3%, vařená či dušená mrkev na oleji ze sebe uvolní až 39% betakarotenu.