

Dzień Marchewki

kwiecień 2023 r.

Dzień Marchewki powstał w 2003 roku, wieść o tym prozdrowotnym święcie dość szybko rozprzestrzeniła się na cały świat, a jego celem jest szerzenie wiedzy na temat tego pomarańczowego warzywa i jego wspaniałych właściwościach. Dzień Marchewki obchodzony jest 4 kwietnia.

Historia marchewki

Marchew, a raczej jej dzicy przodkowie, najprawdopodobniej pochodzą z Persji. Początkowo hodowano ją dla aromatycznych nasion i liści, najczęściej wykorzystywanych w medycynie. Dopiero Rzymianie w I wieku wspominają o trzech różnych odmianach marchwi oraz o tym, że korzeń można ugotować i zjeść. Współczesną marchew, którą znamy dzisiaj, po raz pierwszy uprawiano w Afganistanie około X wieku. Była ona jednak fioletowa lub żółta z rozgałęzionymi korzeniami. Gdy warzywo to trafiło do Holandii, powstała jej pomarańczowa odmiana.

Obecnie, według Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa marchew plasuje się w pierwszej dziesiątce najważniejszych upraw warzyw na świecie.

Właściwości odżywcze marchewki

Marchewka to jedno z popularniejszych warzyw, zarówno ze względu na smak, właściwości zdrowotne, jak i możliwość zastosowania jej do najróżniejszych potraw. To warzywo jest pełne witamin i składników odżywczych, zawiera m. in. witaminę A, B6, C, E, K, kwas foliowy, magnez, fosfor, potas, wapń czy żelazo. Regularne spożywanie marchwi wpływa na cerę, wzrok, spowalnia proces starzenia organizmu, zapobiega rozwojowi nowotworów czy chroni przed chorobami serca. Marchewkę można spożywać na wiele sposobów: na surowo, gotowaną, smażoną, w zupach, sałatkach, gulaszach, ciastach, dżemach czy przerobić ją na sok. Do tego jedna marchewka ma około 10 kalorii, więc sprzyja zdrowej diecie.