



„Ovoce a zelenina do škol“

OVOCENTRUM



MRKEV OBECNÁ patří mezi **kořenovou zeleninu** a rozdělujeme ji na **karotky** - rané pěstované odrůdy s válcovitým a tupě zakončeným kořenem a **mrkve pro uskladnění** - pozdní odrůdy s kuželovitým dlouhým kořenem a špičatým koncem (skladovatelnost až 6 měsíců).

K nejoblíbenějšímu druhu mrkve patří **BABY KAROTKA** - je kratší, s kulovitým hladkým kořenem, má křehkou strukturu a velmi jemnou a sladkou chuť.

Ze všech zelenin obsahuje mrkev **NEJVÍCE BETAKAROTENU (provitamin A)**. Je to důležitá dietetická zelenina při onemocnění jater, žlučníku a průjmeh. Prospěšnější je tepelně upravená a obsahuje dále vitamíny **B1, B2, C, E**, vápník, hořčík, železo, křemík, sílice a další látky.

MRKEV POCHÁZÍ Z JIŽNÍ ASIE - z plané rostliny rostoucí jako plevel. Je to **dvouletá rostlina** vytvářející v prvním roce dužnatý kořen, řapíkaté listy a v druhém květenství se semeny (dvounažky).

K velkým pěstitelům mrkve patří Polsko, Francie a Velká Británie. Sklízí se kořeny nebo svazky s natí, očistí se od zeminy a dále se třídí.

MRKVE MAJÍ ŠIROKÉ VYUŽITÍ

- čerstvé do salátů, džusů, do dětské výživy, polévek, jako přílohy k jídlům, dále k sušení, nebo zmrazení do zeleninových směsí.

