

MRKEV



Co jíme: kořen mrkve, který v sobě shromažďuje živiny, je to nejrozšířenější kořenová zelenina u nás

Rostlina: mrkev obecná (velmi příbuzný je pastinák)

Původ: jižní Asie (Afganistán, Írán, Pakistán)

Hlavní producenti: Čína, USA, Rusko, Uzbekistán, Polsko, Velká Británie

Až 91 % objemu mrkve tvoří voda a 7 % cukry. Obsahuje beta-karoten (látku odvozenou od vitamínu A, která jí dává načervenalou barvu), dále vitamíny A, B12, C, E a vápník, železo, sodík, hořčík a fosfor. Vlákna podporuje odbourávání cholesterolu z těla.