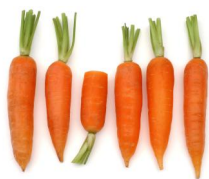


## Surovina měsíce – mrkev



Když se zeptáte dětí, kam s mrkví, jednohlasně řeknou na sněhuláka. Kam taky jinam. Vždyť taková mrkev je dobrota nejen pro nás lidi, ale také zvířátka. A když je navíc umístěná někde vysoko, tak si ji mohou v klidu vychutnat i ptáčkové.

Mezi další sezónní suroviny, které jsou běžně dostupné v prosinci, patří: celer, zelí, červená ředkev, červená řepa, cibule a růžičková kapusta.

### Vliv mrkve na zdraví

Mrkev je jedním z největších zdrojů rostlinné formy beta-karotenu, z kterého se v těle stává vitamín A. Tento v tukách rozpustný vitamín je pro naše tělo nepostradatelný. Regeneruje zrak, pomáhá léčit šeroslepost, udržuje v dobrém zdravotním stavu sliznice a je nezbytný pro všechny žlázy s vnitřním vyměšováním. Vitamín A má vliv také na pleť. Mrkev dále obsahuje vlákninu, přírodní cukry a z minerálních látek především draslík, sodík, vápník, fosfor a hořčík. Tepelně upravená se používá při léčbě průjemového onemocnění.

### Mrkev v kuchyni

O mrkvi lze říci, že patří mezi ty druhy zeleniny, které jsou zdravější vařené než za syrova. Důvod je prostý. Ve své syrové podobě má mrkev tuhé buněčné stěny, které se naruší až během vaření a přidáme-li do pokrmu tuk, naše tělo vstřebá více jak polovinu uvolněného beta-karotenu. Mrkev je pro svou chuť velmi oblíbenou surovinou v kuchyni. Přidává se do polévek, omáček, do dezertů nebo do salátů. Hodí se jak k masu, tak k čistě vegetariánskému pokrmu. Snese se se sladkou i kyselou chutí.

### Recept na rychlý mrkvovo-jablečný salát

Ingredience: 250 g mrkve, 250 g jablek, 1 lžička šťávy z citrónu, 1 lžice třtinového cukru, ½ lžičky panenského řepkového oleje

Postup: omytou mrkev očistěte, jablko oloupejte a zbavte jádřinců. Nastrouhejte a smíchejte se šťávou z citrónu, třtinovým cukrem a pokapejte panenským řepkovým olejem, aby se uvolnily vitamíny rozpustné v tucích.

Další zajímavý recept na bramborový salát s řepou a jablky naleznete [zde](#).

V příštím čísle měsíčníku budeme v seriálu o zdravé výživě pokračovat.



© Napsala Jana Vašáková  
Odbornice na zdravou výživu

Email: [vasakova@mindsoft.cz](mailto:vasakova@mindsoft.cz)

[www.mujevztah.cz](http://www.mujevztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.