

Receptář do tašky # 2019/22

sezónní týdeník pro podílníky Ekozahrady Raková (www.ekozahradarakova.cz)

Zelenina týdne: MRKEV

Zásobárna zdraví

Mrkev je pravděpodobně nejstarší zeleninou. Staří Římané ji nazývali královnou, hodně pokrmů se z ní připravovalo ve středověku v Německu a ve Francii. Snadno přivykla různým přírodním podmínkám, a tak dnes dobře prospívá i v drsnějším klimatu a vyšší nadmořské výšce. Mrkev je opravdovou zásobárnou cenných biolátek. Obsahuje zejména betakaroten (z kterého vzniká vitamin A), vitaminy skupiny D, E, a K, selen (je zásadní zvláště pro imunitní systém, činnost srdce, zrak a mužskou plodnost), éterické oleje, vlákninu, draslík, vápník, hořčík, železo, měď, fosfor, jód a také mnoho cukru. Proto je doporučována při většině diet.

Mrkev nebo karotka?



Při nakupování zeleniny se můžete potkat s názvy mrkev a karotka. Jaký je v nich rozdíl? Tradičně se jako karotka označují rané odrůdy mrkve (sklízí se už i po 60 dnech od výsevu) obvykle s oblou špičkou kořene a vyšším obsahem cukru, které se hodí spíše na přímou spotřebu, protože se hůře skladují. Naopak pozdní odrůdy (mají vegetační dobu i 160 dní) vydrží uskladněné až do května.

Zpracujte i nať!

Kromě kořene můžete z mrkve spotřebovat i nať, např. na vývary nebo třeba dýňovou omáčku.



Omáčka na špagety z dýně a mrkvové nati

Ingredience: cca 600 g dýně hokaido, mrkvová nať, sůl, 2 polévkové lžíce umeocta (lze nahradit citronem), olej na smažení, případně opražená slunečnicová nebo dýňová semínka a mandlová smetana (ale není nutné)

Postup: Dýni (pokud je malá, nemusíte ji loupat) omyjte a nakrájejte na větší kostky. Do pánve dejte asi dvě polévkové lžíce oleje a na něj nasypete kostky dýně.

Mrkvovou nať dobře omyjte a nakrájejte na větší kusy, nasypete nahoru na dýni a posolte. Opékejte nejprve na vyšší stupeň, když dýně mírně zhnědne, podlijte trochou vody a nechejte pod pokličkou cca 10-15 minut do změknutí. Důležité je NEMÍCHAT! Když jednou zamícháte, musíte míchat až do konce, když necháte být, funguje to samo dobře (barvu dýně stačí pouze překontrolovat poodhrnutím vařečkou). Když je dýně měkká, rozmixujte, nebo rozmačkejte šťouchadlem na brambory. Přidejte umeocet dle chuti a případně pro zjemnění i mandlovou smetanu. Podávejte s těstovinami, nejlépe kukuřičnými.



Mini mrkve do truhlíku

Šlechtitelé mrkve samozřejmě myslí na i městské zahradníky, a tak už dnes běžně v nabídce osiv najdete i malé mrkvičky do truhlíků a nádob. Oblíbená je například kulatá odrůda Rondo, která je velmi raná a sladoučká.

Přejeme vám příjemný týden s naší zeleninou.
Řepu na to!

