

W Przedszkolu w Żarkach-Letnisku królowała marchewka

W Samorządowym Przedszkolu Publicznym w Żarkach-Letnisku świętowano Dzień Marchewki! To wyjątkowe święto poświęcone jednej z najzdrowszych i najbardziej kolorowych warzyw, które dzieci uwielbiają. W ramach obchodów dzieci miały wiele ciekawych aktywności związanych z marchewką: malowanie, wycinanie, układanie i oczywiście degustację.

Dzień Marchewki (International Carrot Day) powstał w 2003 roku, wieść o tym prozdrowotnym święcie dość szybko rozprzestrzeniła się na cały świat. Dotarło ono m. in. do Francji, Szwecji, Włoch, Rosji, Japonii, Australii i Wielkiej Brytanii. Jego celem jest szerzenie wiedzy na temat tego pomarańczowego warzywa i jego wspaniałych właściwościach. Dzień Marchewki przypada 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. Legenda głosi, że w XVII wieku mieszkańcy Niderlandów stworzyli ten gatunek na cześć flagi oraz barw Wilhelma Orańskiego. Obecnie, według Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa marchew plasuje się w pierwszej dziesiątce najważniejszych upraw warzyw na świecie. Do największych producentów zalicza się m. in. Chiny, Stany Zjednoczone, Rosję, Wielką Brytanię oraz Polskę.

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.

Obchody Dnia Marchewki

Obchody święta są świetną okazją do degustacji tego pomarańczowego warzywa. Jak wspominaliśmy, można ją przyrządzić na wiele różnych sposobów. Osoby, które mają kawałek ziemi, mogą posadzić marchewkę w ogródku czy też na działce. Nie jest to trudna roślina do uprawy, choć wymaga dobrej gleby. Wyhodowanie własnego warzywa, bez dodatków znanych ze sklepów, wyjdzie nam na zdrowie, do tego będzie ono miało niepowtarzalny smak. Ludzie, którzy lubią spotkania w gronie przyjaciół czy rodziny, mają świetny pretekst do zorganizowania imprezy. Marchewkowe przyjęcie powinno zmobilizować uczestników do przygotowania własnych fantazyjnych potraw, deserów i przekąsek z marchwi. Marchew można nawet wykorzystać do drinków, z pewnością będzie to ciekawe doświadczenie. Kolejna propozycja z okazji Dnia Marchewki to wizyta w muzeum. By udać się do World Carrot Museum, nie trzeba nawet ruszać się z domu. Strona internetowa poświęcona marchewce umożliwia interaktywną wycieczkę, poznanie jej historii i ewolucji, czy odkrycie starożytnych rękopisów i ilustracji, które są związane z tym wspaniałym warzywem. *kalbi*