

Dzień marchewki

Dziś w naszym przedszkolu marchewka ma swoje święto. Jeśli macie w domu coś pomarańczowego to jest okazja żeby to teraz ubrać.

Na początku posłuchajcie piosenki o marchewce.

<https://www.youtube.com/watch?v=s85UBfgqKwY>

Prośba do rodziców o przeczytanie ciekawostek o marchewce.

Poniżej przedstawiliśmy także przepisy na ciasto marchewkowe i babeczki, może rodzice znajdą chwilę aby je upiec z wami.

Wiersz o marchewce

Jan Brzechwa „MARCHEWKA”

Dawno temu, choć nikt o tym nie wie,

Marchewka rosła na drzewie,

A że tak wysoko rosła -

Była okropnie wyniosła.

O kapuście mówiła „kapucha”,

Z brukwi się wyśmiewała, że jest tłuścibrzucha,

A jak się wyrażała o rzepie,

Nawet nie wspominać lepiej.

Pomidor nazywała czerwoną naroślą,

Salatę - jarzyną oślą,

Ziemniak - ślepiem wylupiastym,

A koper, po prostu, chwastem.

„Ja, - mówiła marchewka - ja to jestem taka,

Że jeśli tylko zechcę, zakasuję ptaka,

Rosnę w górze, na drzewie, lecz jak będzie trzeba,

Pofrunę nawet do nieba!

Ja jestem nadzwyczajna, w smaku niebywała,

Jam owoc nad owoce, ze mną nie przelewki!"

Tak mówiła marchewka - głupia samochwała.

Dlatego właśnie dzieci nie lubią marchewki.

Marchew jest warzywem korzennym, zazwyczaj w kolorze pomarańczowym, choć istnieją również odmiany fioletowe, czerwone, białe i żółte. Jeśli jest świeża ma chropowatą powierzchnię. Najczęściej spożywaną jej częścią jest korzeń chociaż czasami także jest spożywana jej część zielona, a więc liście. *Daucus carota* to forma dzikiej marchwi, która pochodzi z Europy i południowo-zachodniej Azji. Marchew krajowa została selektywnie hodowana i jest bardziej smaczna, a jadalny korzeń ma mniej zdrewniałą teksturę.

Historia marchewki

Dzicy przodkowie marchewki prawdopodobnie pochodzą z Persji.

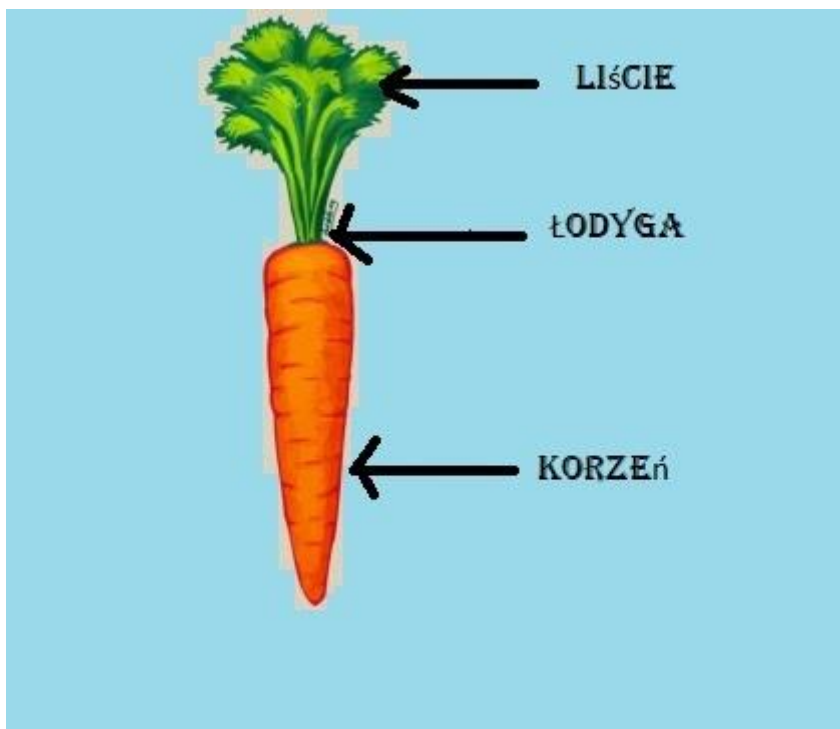
Po raz pierwszy, marchew była uprawiana dla jej liści i aromatycznych nasion, a nie dla jej korzenia. Nasiona marchwi zostały znalezione w Szwajcarii i południowej części Niemiec. Pierwsze uprawy marchwi pojawiły się w Chinach w XIV wieku oraz w Japonii w XVIII wieku. Pomarańczowe marchewki pojawiły się w Holandii w XVII wieku.

Fioletowa zewnątrz marchew, a pomarańczowa w środku, była sprzedawana w brytyjskich sklepach w 2002 roku.

Marchew jest warzywem korzennym, zazwyczaj w kolorze pomarańczowym, choć istnieją również odmiany fioletowe, czerwone, białe i żółte. Jeśli jest świeża ma chropowatą powierzchnię.



Budowa marchewki



Właściwości odżywcze marchewki

Marchewka zawiera β -karoten, mniejsze ilości alfa-karotenu, γ -karotenu, luteiny i zeaksantyny. alfa i β -karoten są częściowo metabolizowane w witaminę A, zapewniając więcej niż 100% dziennej wartości (DW) na 100

g porcji marchwi. Marchewki są również dobrym źródłem błonnika pokarmowego (11% DW), witaminę K (16% DW) i witaminy B6 (11% DW). Marchew to 88% wody, 4,7% cukru, 2,6% białka, 1% popiołu, i 0,2% tłuszczu. Zawiera ona również błonnik. Cukry jakie zawiera marchew to sacharoza, glukoza i fruktoza.

Metody konsumpcji i zastosowań

Marchew można spożywać na wiele różnych sposobów:

Na surowo – można zrobić chipsy, paluszki

Marchewki mogą być pokrojone i gotowane, smażone na parze, gotowane w zupach i gulaszach...

Salatki zazwyczaj wykonane są z tartych marchwi

Marchewka wykorzystywana jest do ciast, deserów, konfitur.

Sok z marchwi ma również szerokie zastosowanie, zwłaszcza w produkcji napojów zdrowotnych. Może być on mieszany z sokiem z innych owoców lub warzyw.

Przepis na ciasto marchewkowe



Składniki

2 szkl drobno startej marchewki (ok 4 dużych)

2 szkl mąki

2 szkl cukru

1 i 1/4 szkl oleju neutralnego w smaku

4 jaja

2 łyżeczki sody

2 łyżeczki proszku

2 łyżeczki cynamonu

szczypta soli

1. Jajka utrzeć z cukrem na puszystą masę. Stopniowo dodać mąkę i olej. Dodać marchewkę (jeśli jest zbyt soczysta odcisnąć troszkę soku), sodę, proszek, cynamon, sól. Ubijać jeszcze przez chwilę. Ciasto marchewkowe wlać do wysmarowanej formy o średnicy ok 24-28 cm. Piec ok 40 minut w temp 180 stopni.

Przepis na muffinki marchewkowe



Składniki

12, 5 dag margaryny

25 dag mąki

12,5 dag cukru

3 duże jajka

łyżeczka proszku do pieczenia

1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

1/2 łyżeczki soli

szczypta cynamonu

3-4 spore marchewki

Przygotowanie

W misce wymieszaj mąkę, cukier, proszek do pieczenia, sodę, sól i cynamon.

Marchew obierz i zetrzyj na tarce o średnich oczkach. Margarynę rozpuść w rondelku. Jajka roztrzep widelcem i wymieszaj z przestudzoną margaryną i marchewką. Do sypkich składników dodaj masę marchewkową i wymieszaj łyżką.

Ciasto przełóż do formy muffinkowej wyłożonej papierowymi papilotkami i piecz ok. 25 minut w temp. 180 st. C (funkcja piekarnika: góra-dół.)

Muffinki wyjmij z pieca i wystudź.

Życzymy udanej zabawy w marchewkowym dniu.