

Mrkev obecná

František Polícar

Obsah

Základní informace	3
Poddruhy.....	3
Historie a výskyt.....	3
Použití	3
Léčebné Účinky:	3
Obsahové látky	4
Tabulka – Obsahové látky	4
Příznivé účinky.....	4
Pěstování	4
Způsob výsadby	5
Péče.....	5
Sklizeň	5
Recept s využitím mrkve	6
Mrkvový dort s ořechy	6
Náplň:	6
Seznam obrázků a tabulek.....	7

Základní informace

Mrkev obecná (*Daucus carota*) je rostlina z čeledi miříkovitých, pěstovaná jako kořenová zelenina. Blízkým příbuzným mrkve je pastinák. Mrkev je dvouletá rostlina, která první rok svého života vytváří přízemní růžici listů a v mohutném hlavním kořeni shromažďuje živiny. Druhý rok vyžene lodyhu s okoličnatým květenstvím.



Obrázek 1 Mrkev

Poddruhy

Mrkev obecná pravá – Původní divoká nešlechtěná forma mrkve. Kořen je tenký a bílý.

Mrkev obecná setá – Sem patří všechny pěstované odrůdy mrkve. Od původní plané mrkve se liší zejména mohutností kořene. Barva kořene může být bílá, žlutá, oranžová, červená, nachová, fialová i vícebarevná (např. zvenku fialová, vevnitř oranžová nebo bílá).

Historie a výskyt

Rostlina pochází z jižní Asie, z oblasti Afghánistánu, Íránu a Pákistánu, kde ještě přežívají její divocí a nezkultivovaní zástupci a tvoří tak centrum diverzity druhu. Historie jejího rozšíření není zcela jistá; předpokládá se, že se v 10. století rozšířila do celé oblasti od Indie po východní Středomoří. Ve 12. století se dostala až do západní Evropy a do Číny. V 17. století byla v Nizozemí vyšlechtěna její oranžová odrůda (pocházející z dřívější černé odrůdy), která je zde dnes rozšířena. V současné době se pěstuje na celém světě.

Divoké zástupce tohoto druhu můžeme objevit ve volné přírodě i v Česku.

Použití

Mrkev obecná se dá využít především v kuchyni, ale má své uplatnění i v léčitelství. Sbírá se kořen, semena i nať (převážně k dochucení, jako například nať petržele). Kořen se konzumuje syrový (často také ve formě salátů) i tepelně zpracovaný (součást polévek, omáček atd.). V polévkách bývá často kombinována s celerem, petrželí a cibulí kuchyňskou.

Léčebné Účinky:

Používá se při močových kamenech, revmatických zánětech kloubů, ischemické chorobě srdeční, šerosleposti, jako močopudný a projímavý prostředek. Podporuje také vylučování cholesterolu z těla. Bylo zjištěno, že látka falkarinol (falcarinol) obsažená v mrkvi může snižovat rozvoj rakoviny. Pro úhradu vitamínu A je třeba sníst asi 50 g syrové denně.

Obsahové látky

Mrkev obsahuje mnoho vitamínů a jiných užitečných látek, z nichž nejvýznamnější jsou β -karoteny – dimery vitamínu A zodpovědné za červenou barvu kořene. Dále je bohatá na vlákninu a antioxidanty.

Tabulka – Obsahové látky

Složka	Jednotka	Průměrný obsah	Prvek mg/100 g	Průměrný obsah	Složka mg/100 g	Průměrný obsah
voda	g/100 g	90,7	Na	25	vitamin C	10
bílkoviny	g/100 g	1,4	K	170	vitamin D	0
tuky	g/100 g	0,3	Ca	25	vitamin E	0,56
cukry	g/100 g	7,4	Mg	3	vitamin B6	0,14
celkový dusík	g/100 g	0,1	P	15	vitamin B12	0
vláknina	g/100 g	2,4	Fe	0,3	karoten	12,5
mastné kyseliny	g/100 g	0,3	Cu	0,02	thiamin	0,10
cholesterol	g/100 g	0	Zn	0,1	riboflavin	0,01
energie	kJ/100 g	146	Mn	0,1	niacin	0,2

Tabulka 1 Obsahové látky

Příznivé účinky

Mrkev zvyšuje celkovou odolnost organismu a chrání tělo před volnými radikály. Dále výrazně podporuje zdravý růst a vývoj dětí, posiluje srdce a cévy, posiluje sliznice v těle a urychluje hojení ran. Mrkev je také velmi známá svými příznivými účinky na zdraví zraku a její účinky se dají využít i z hlediska kosmetiky – má schopnost udržovat zdravou pokožku a pleť, stará se i o kvalitní vlasy a nehty. Pro vysoký obsah vlákniny pomáhá při zácpě. V neposlední řadě z reprodukčního hlediska prospívá těhotným ženám a zvyšuje mužskou plodnost.

Pěstování

Mrkev je chladnomilná rostlina, nejlépe se jí daří při teplotách kolem 16 °C. Pěstovat by se měla na otevřené ploše v lehké a úrodné půdě. Některé odrůdy mrkve budou mít kořeny velmi hluboko, a tak je důležité odstranit ze záhonů nejdříve kameny a důkladně ji prohnout. Mrkev vyžaduje osevní postup, tedy obměnu plochy jednou za tři roky.

Existují zhruba dva druhy: rané a pozdní. Rané karotky se sejí na jaře přímo na místo, kde chcete, aby rostly. Seje se, až když se teplota půdy pohybuje od 7 °C výše. Pokud chceme ranou mrkev vysadit ještě dříve, je třeba použít poklop nebo jiné krytí, které po několika týdnech musíme zase sundat. Pozdní mrkev sejeme od konce jara do začátku léta.

Způsob výsadby

Semeno mrkve zaséváme zhruba 1–2 cm do hloubky do řádků, které jsou asi 15 cm vzdálené. Mrkev nepřesazujeme. Pokud je zasejeme hustě vedle sebe, je nutné mrkev později protrhat, aby vyrostla větší a kvalitnější. Pokud ji neprotrháme, mrkev nebude mít na růst prostor ani dostatek živin a zůstane velmi malá. To platí zejména pro pozdní mrkev.

Péče

Záhony s mrkví je důležité pravidelně zbavovat plevelu a zalévat.

Sklizeň

Rané typy můžeme sklízet už od 8. týdne po vysazení, zatímco pozdní typy potřebují někdy až 11 týdnů. Vytrhává se ručně. Nejpozději je nutné mrkev sklízet s příchodem prvních mrazů.

Recept s využitím mrkve

Mrkvový dort s ořechy

- cukr krupice 175 g
- strouhané vlašské ořechy 115 g
- vejce 3 ks
- olej 150 g
- najemno nastrouhaná mrkev 250 g
- bílý jogurt 2 lžíce
- vanilkový cukr 1/2 sáčku
- hladká mouka 175 g
- muškátový oříšek 1/8 ks
- mletá skořice 1 lžička
- mletý zázvor 1 lžička
- kypřicí prášek 1/2 sáčku
- jedlá soda 1/2 sáčku



Obrázek 2 Mrkvový dort s ořechy

Náplň:

- měkký tvaroh nebo mascarpone 1 a 1/2 vaničky
- máslo
- cukr moučka
- vanilkový cukr
- rostlinná šlehačka
- nahrubo nasekané vlašské ořechy na zdobení

Ve velké míse smíchejte ručně vejce, olej, nastrouhané ořechy a mrkev, cukr a jogurt. Poté postupně vmíchejte mouku smíchanou s kypřicím práškem, jedlou sodou, nastrouhaným muškátovým oříškem, skořicí a zázvorem, tak aby vzniklo hladké těsto.

Dortovou formu vyložte pečicím papírem, vlijte těsto a dejte do rozehřáté trouby na 140 °C. Pečte asi 1 hodinu a 15 minut.

Mezitím si připravte náplň. V míse vymíchejte dohladka tvaroh, cukr moučku a vanilkový cukr podle chuti. Po rozpuštění cukru postupně přimíchejte povolené máslo a nakonec krém odlehčete přidáním ušlehané rostlinné šlehačky.

Korpus po vychladnutí překrojte podélně na dvě části. Promažte ho vyšší vrstvou krému a poté celý dort omažte krémem ze všech stran. Boky obsypte nahrubo mletými ořechy. Na závěr můžete odekorovat mrkvíčkami z marcipánu.

Před krájením musí dort být nejméně 10 hodin v chladu. Při podávání krájejte na 12 porcí.

Seznam obrázků a tabulek

Obrázek 1 Mrkev.....	3
Obrázek 2 Mrkvový dort s ořechy	6
Tabulka 1 Obsahové látky	4