

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Marchewka w warunkach naturalnych rośnie w Europie, Azji i w północnej Afryce.

W Portugali uznawana jest jako owoc, gdyż robi się z niej dżemy

Istnieją różne odmiany marchewek: w kolorze fioletowym, białym, żółtym, czerwonym, a nawet czarnym.

W Polsce zjada się około 21 kg marchewki rocznie przeliczając na jedna osobę.

W marchewce znajduje się aż 88% wody.

Ze względu na jej słodkość można z niej zrobić budyń i ciasto marchewkowe.

Marchew jest bardziej odżywcza po ugotowanie niż na surowo

Głównym producentem Marchewki są Chiny( około 46% światowej produkcji

Marchewka wspomaga prawidłowe funkcjonowanie oczu.

W USA wyhodowano największą marchewkę na świecie około 10 kg.

W 100 g. marchewki jest około 41 kcl.

Indeks glikemiczny:

-surowa marchew 16, gotowana 47

Na świecie wyróżniamy około 25 gatunków. Niektóre z nich są za trujące

Uwaga : Marchewka nie jest głównym pożywieniem królików – jest to tylko tak przedstawienie w bajkach

Królik nie może zajadać zbyt dużo tych warzyw -ponieważ zawierają dużo cukru

Przysłowie: Królik bez marchewki jest nerwowy i krewki/impulsywny , gwałtowny