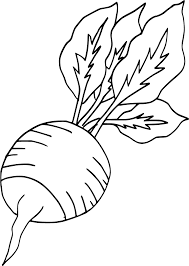
Rzodkiewka

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

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



Już 2000 lat temu czerwoną rzodkiewkę uprawiano w Egipcie. Była przysmakiem wielu faraonów. Faraon – inaczej władca.

Do Europy sprowadzili ją Rzymianie, w XII wieku zaczęła być uprawiana w Niemczech w Niemczech.

Nazywana Królowa Nowalijek ! kojarzy się z początkiem wiosny- kiedy to przypada szczyt rzodkiewkowego sezonu.

Jest spokrewniona z kalafiorem i brokułem ale jej kuzyni wcale nie są do niej podobni.

Najczęściej jemy je jako składnik kanapek lub sałatek , lubimy je również chrupać między posiłkami, bo są zdrowe i pyszne.

Nie musi być różowa, występuje także w 2 wersjach kolorystycznych: białej i czarnej. Mało kto wie, że można ją smażyć ,dusić i gotować i jest również smaczna. Rośnie również dziko ale tylko w Chinach. Można zjadać jej liście , one także nadają się do spożycia. Polecane są zwłaszcza jako składnik sałatek.

Najlepsze rzodkiewki są świeżo zerwane gdyż w czasie przechowywania stają się gąbczaste i więdną.W 100 g – 21 kalorii, indeks glikemiczny 15.

Właściwości: wzmacniają serce, pomagają w obniżeniu ciśnienia, poprawiają trawienie, zapobiegają anemii, poprawiają odporność organizmu, są korzystne dla naszych włosów gdyż wpływają na ich porost.

Rzodkiewki zaczęto kisić w Chinach i Japonii.