

Морковь





- Двулетнее травянистое растение с мясистым корнеплодом и многократно перисто-рассечёнными листьями.
- Соцветие — 10—15-лучевой сложный зонтик, лучи шероховато-опушённые. Цветы с мелкими зубчиками чашечки с белыми, красноватыми или желтоватыми лепестками. В центре зонтика тёмно-красный цветок. Плоды — мелкие, эллиптические двусемянки длиной 3—5 мм.



- Морковь происходит из Афганистана. В те далекие времена морковь была разного цвета: фиолетового, красного, белого и желтого.



- Морковь - очень полезный овощ для организма. Полезные и лечебные свойства моркови объясняются ее богатым составом. Морковь содержит витамины группы В, РР, С, Е, К, в ней присутствует каротин — вещество, которое в организме человека превращается в витамин А.

Целительные свойства моркови



- Связаны с укреплением сетчатки глаза. Людям, страдающим близорукостью, конъюнктивитами и быстрой утомляемостью употребление этого продукта в пищу весьма желательно.

Сорта моркови

- Все сорта моркови условно делятся на три группы:
 - скороспелые (85-100 дней от всходов до уборки),
 - среднеспелые (105-120 дней) и
 - позднеспелые (более 125 дней).
-
- Лучшие сорта моркови: Нантская 4, Витаминная 6 и Лосиноостровская 13.

Нантская 4

- Пригоден для ранневесеннего и поздневесеннего сева. Широко распространен в удовлетворительно, при дальнейшем хранении бывают большие отходы. производственных посевах и является стандартным сортом. До середины зимы сохраняется удовлетворительно, при дальнейшем хранении бывают большие отходы.



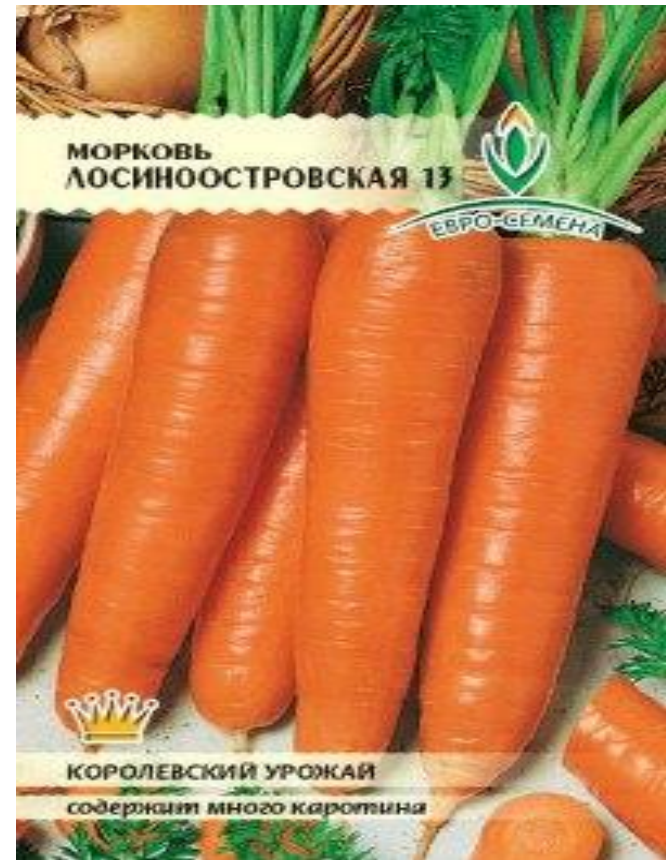
Витаминная 6

- Широко распространённый сорт. Хорошо растёт на торфяных почвах. Плоды цилиндрические, до 20 см, с мякотью оранжево-красного цвета. Хранятся средне. Повышенное содержание каротина (16,4 мг на 100г моркови).



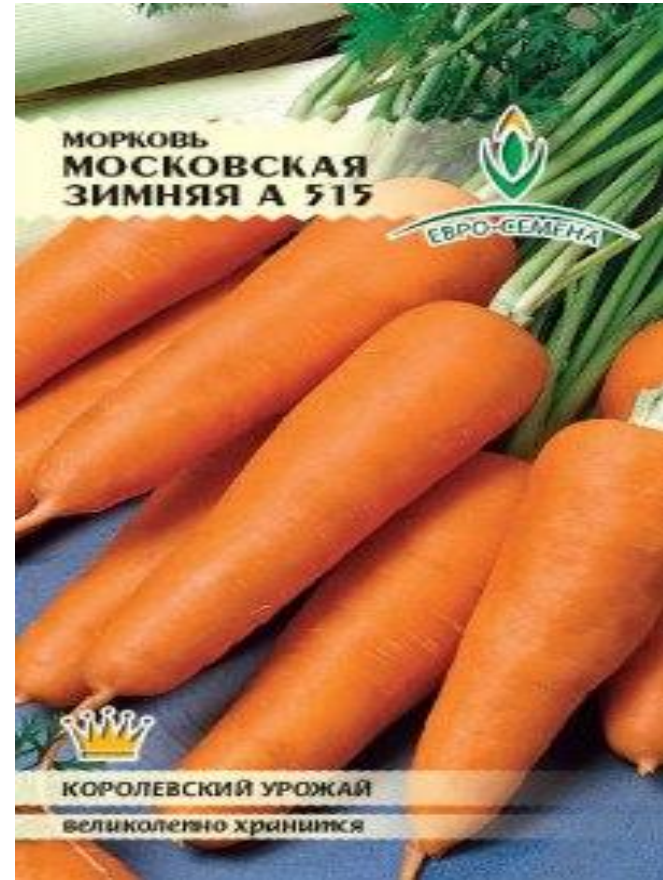
Лосиноостровская 13

- Сортом известный и довольно старый, пользуется большой популярностью у огородников. Плоды цилиндрические до 18 см длиной. Оранжево-красная мякоть с большим содержанием каротина (до 18,5 мг на 100г.) Ценный сорт для диетического и детского питания, свежая морковь полезна в салатах. Сорт очень урожайный, хорошо хранится.



Московская зимняя А 515

- Популярный сорт (90 — 110 дней), проверенный временем. Плоды удлинённые с тупым кончиком и небольшой сердцевинкой. Ярко-оранжевая мякоть — сочная и сладкая. Сорт хорошо храниться зимой — до весны, устойчив к цветущности. Подходит для подзимнего посева.



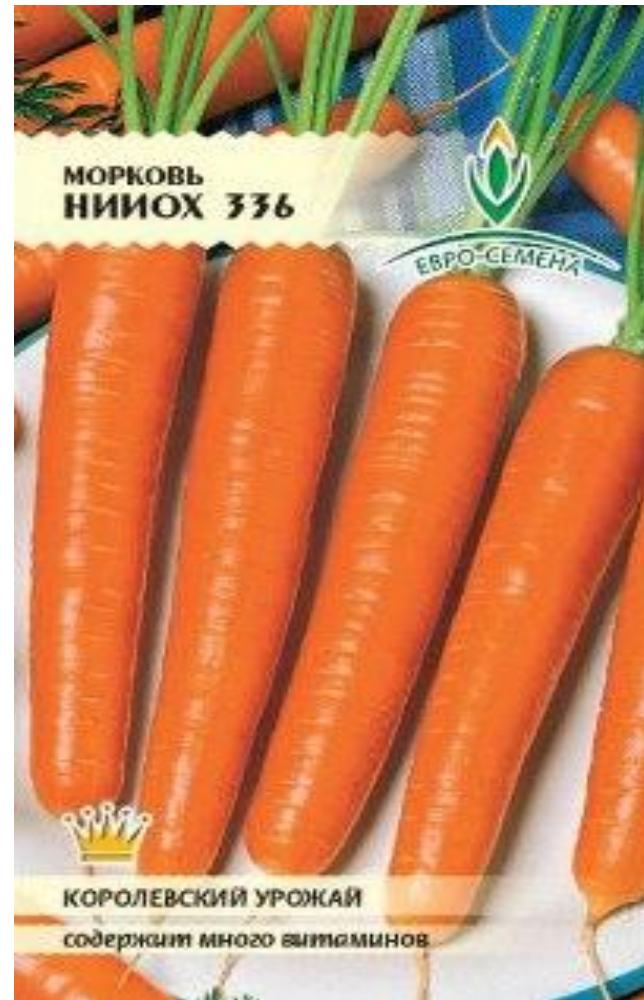
Несравненная

- Урожайный сорт с богатым содержанием каротина. Конические плоды с тупым кончиком. Оранжевая мякоть с тонкой серединой. Отличного вкуса, весом до 200 г, до 17 см длиной. Сорт устойчив к цветущности. Подходит для посева под зиму.



НИИОХ 336

- **НИИОХ 336** – тоже распространённый урожайный сорт. Вкусные плоды размером до 18 см, цилиндрические, вкусные, оранжевые, весом до 130 г. В этом сорте много каротина (19 мг на 100 г), хорошо хранится. Не нужно его окучивать, полностью погружён в землю при росте.



Роте-Ризен (Красный великан)

- Роте-Ризен (Красный великан) – высокоурожайный сорт. Плоды крупные, до 20 см, конические. Красно-оранжевые, очень вкусные. Хорошо хранятся.



Шантенэ 2461

- **Шантенэ 2461** – широко выращиваемый сорт. Конические плоды, короткие и толстые. Мякоть оранжевая, плотная. Вес до 300 г, но вырастают и 500 г при достаточной влаге. Вкус средний. Хранятся до весны хорошо.



Полезные свойства моркови



- Полезно погрызть сырую морковь, так как это укрепляет десны. Так как витамин А способствует росту, то морковь особенно полезна детям. Этот витамин поддерживает в хорошем состоянии кожу и слизистые оболочки.

Морковный сок



- Сок моркови помогает привести весь организм в нормальное состояние. Морковный сок — самый богатый источник витамина А, который организм усваивает быстро. В соке моркови содержится большое количество витаминов В, С, D и Е. Морковный сок улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.

Морковные котлеты



Морковный кекс



Морковная запеканка



RussianFood.com