

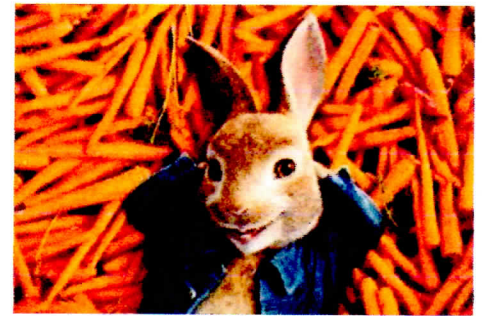
# ХТО ПОЛЮБЛЯЄ МОРКВУ?

До речі, морква не завжди була такою помаранчевою. Родом із



Середньої Азії, вона спочатку була пурпуровою зовні та жовтою всередині. Її почали культивувати в 7 столітті, і протягом 1000 років вона зустрічалася в широкому

спектрі кольорів - червоного, білого, чорного, жовтого, і навіть фіолетового, але тільки не помаранчевого кольору. Перші помаранчеві сорти моркви були вирощені в Голландії в XVI столітті.



Морква - абсолютний чемпіон серед овочів за вмістом вітаміну А. 100 г моркви забезпечить вам 104% рекомендованої добової дози цього вітаміну! В ній також чимало кальцію: в 9 середніх плодах його



міститься стільки ж, скільки в склянці молока, що робить моркву незамінним інгредієнтом у веганських рецептах.

У світі багато свят, присвячених їжі, і, чесно кажучи, святкування деяких з них не дуже корисно для здоров'я. Втім, цього точно не можна сказати

про Всесвітній день моркви, який відзначається 4 квітня. Похрумтіти цим життєрадісно помаранчевим овочем дуже корисно для вашого зору, печінки, шкіри, волосся, настрою, взагалі вашого всього.

Запитайте будь-якого кролика!

