Marchew – bez tajemnic

Jeśli istnieje warzywo, które zasługuje na złoty medal za uniwersalność i wartości odżywcze, to jest nim marchewka. Przepisy na dania z surowej i gotowanej marchwi można znaleźć w książkach kucharskich w niemal każdym kraju świata.

W sprzedaży

Kiedy: Marchew jest dostępna przez cały rok.

Na co zwracać uwagę: Bez względu na to, czy kupujemy marchew długą i smukłą, czy krótką i grubą, w pęczkach czy też w foliowych opakowaniach, ważne jest, by dobierać taką, która jest gładka, twarda, równomiernie pomarańczowa i kształtna. Należy unikać marchwi miękkiej, podwiędłej, przerośniętej lub zielonkawej u góry. Jeśli kupujemy ją w pęczkach, nać powinna być świeża i intensywnie zielona. Małe cienkie marchewki są zazwyczaj najsłodsze i najsmaczniejsze.

W kuchni

Przechowywanie: Nać, z którą sprzedawana jest marchew w pęczkach, należy szybko odciąć i wyrzucić, marchew luźno owinąć folią i włożyć do szuflady lodówki. Młoda marchewka wytrzymuje w lodówce dzień lub dwa, podczas gdy stara marchew ponad tydzień.

Przygotowanie: Wiele składników odżywczych marchwi zawartych jest w jej korzeniu tuż pod skórką. Dlatego lepiej wyszorować korzenie, niż je skrobać. Nie zawsze jest to jednak możliwe, szczególnie w przypadku dużej starej marchwi.

Podstawowe metody gotowania: Marchew można gotować we wrzątku lub na parze, albo piec w piekarniku lub na grillu. Surowa, pokrojona w słupki marchew lub drobna młoda marchewka to pożywna przekąska i doskonały składnik półmisków warzywnych (w

tej postaci lubią ją nawet dzieci). Tarta marchew dodaje koloru i wartości odżywczych sałatkom oraz ciastom. Kawałki marchwi można znaleźć w zapiekankach, potrawkach i zupach. Pokrojoną w plasterki marchew gotuje się na parze, podsmaża na gorącym oleju lub piecze, a następnie podaje samodzielnie lub wraz z innymi warzywami jako dodatek do dania głównego. Gotowaną marchew można utrzeć na purée z rzepą lub też polać odrobiną roztopionego masła bądź oliwy z oliwek oraz posypać koperkiem lub natką pietruszki, solą i pieprzem. Aby udusić marchew, należy rozgrzać w średniej wielkości rondlu masło lub oliwę z oliwek. Dodać sok pomarańczowy, szczyptę skórki otartej z pomarańczy, cukier, sól i paprykę w proszku. Doprowadzić do wrzenia, przykryć, zmniejszyć ogień i dusić przez 5 minut. Zdjąć pokrywkę, zwiększyć ogień i gotować cały czas mieszając, aż cały płyn wyparuje, a marchew będzie miękka. Marchew można też podać z pysznym słodkim sosem. W małym rondelku wymieszać brązowy cukier, sól, imbir i odrobinę mąki kukurydzianej. Wlać sok pomarańczowy. Podgrzać, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje, a następnie dodać masła do smaku. Polać gotowym sosem świeżo upieczoną marchew.

Historia: Uważa się, że marchew pochodzi z ziem dzisiejszego Afganistanu, skąd wywędrowała zarówno na wschód, jak i na zachód.

ABC marchwi

Choć mówiąc o odmianach marchwi mamy na myśli zazwyczaj rozmiar i kształt (długa i smukła lub krótka i pękata), istnieją między nimi też i inne różnice. W ostatnich latach udało się wyhodować kilka interesujących kolorystycznie odmian marchwi. Pomarańczowa, żółta, czerwona, fioletowa i biała… taka dziś bywa marchew, jednak aby jej spróbować, trzeba się dobrze naszukać w specjalistycznych sklepach lub kupić nasiona i wyhodować we własnym ogródku.

Marchew fioletowa zawiera barwnik o nazwie antocyjanin, który

zwalcza wolne rodniki.

Marchew czerwona zawiera likopen, tę samą silnie działającą substancję fitochemiczną, co pomidory i arbuzy.

Marchew biała jest łagodna w smaku i słodka. Nie zawiera w ogóle pigmentów, ale za to inne substancje fitochemiczne wpływające korzystnie na nasze zdrowie.

Marchew żółta zawiera ksantofil, substancję podobną do beta-karotenu, w który bogata jest marchew pomarańczowa.

Na zdrowie

Marchew, która jest najbogatszym źródłem beta-karotenu, od dawna uważano powszechnie za warzywo korzystnie wpływające na wzrok. Choć dziś wiemy, że jedzenie jej nie wyleczy z krótkowzroczności lub dalekowzroczności, może jednak uchronić przed tak zwaną kurzą ślepotą, czyli zaburzeniem adaptacji oka do widzenia w ciemności. Witamina A łączy się z opsyną, białkiem występującym w komórkach siatkówki, tworząc rodopsynę, substancję, która jest niezbędna oku do prawidłowego widzenia po ciemku. Wystarczy zjeść jedną marchew raz na kilka dni, żeby zapobiec kurzej ślepocie lub ją wyleczyć. Pamiętajmy jednak, że marchewka przyswaja z gleby najwięcej szkodliwych związków azotu spośród wszystkich roślin jadalnych. Związki te pochodzą z nawozów sztucznych. Kiedy kupujemy marchewkę dla dziecka, powinniśmy wybrać uprawianą w gospodarstwach ekologicznych, w których nie stosuje się takich nawozów. Najlepszym środkiem na biegunkę jest marchwianka, czyli rozgotowana i przetarta przez sitko marchewka.

Fot. Adobe Stock