**4 квітня - Всесвітній день моркви**

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. Похрумтіти цим життєрадісно помаранчевим овочем дуже корисно для вашого зору, печінки, шкіри, волосся, настрою, взагалі вашого всього. Запитайте будь-якого кролика!

До речі, а ви знали, що 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. Деякі джерела стверджують, що патріотично налаштовані голландці вивели моркву такого кольору на честь голландської Оранської королівської династії (нід. Oranje). Втім, достовірних свідчень цьому немає. А ось що точно не викликає сумніву, так це те, що з тих пір морква змінила не тільки колір, але і смак. Вона стала набагато солодшою і соковитішою. На сьогоднішній день це один з найсолодших овочів на Землі (солодше тільки буряк). Крім того, 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 інгрідієнтом у веганських рецептах.

Що ж, Всесвітній день моркви, який відзначається, до речі, щорічно 4 квітня, - чудовий привід дізнатися що-небудь нове про цей чудовий коренеплод. Але все ж таки найкращий спосіб відсвяткувати цей день - задуматися над тим, як додати побільше моркви в свій щоденний раціон. Море користі, та й смачних рецептів з морквою теж. Бажаємо вам смачного і корисного Всесвітнього дня моркви!