

OBSAH

Úvodem	5
Nejprve trocha opakování z botaniky	5
Mrkev – rostlina	5
Pěstování mrkve	6
Použití	7
Nákup a skladování mrkve	7
Jak mrkev konzumovat?	9
Uchovávání – mražení	10
Choroby	11
Co mrkev obsahuje důležitého?	14
Ochrana kůže před nebezpečným UV zářením	19
Účinek a vliv karotenů	21
Vlákniny	23
Vitaminy	25
Význam mrkve pro zdraví	28
Mrkev pro vaši pleť	29
Mrkvová kúra	31
Vhodné pokrmy a nápoje pro děti	39
RECEPTY	44
Polévky	44
Hlavní jídla	63
Přílohy	112
Pomazánky a saláty	114
Sladkosti	125
Nápoje	130
Mrkvová nať	131
Zajímavé drobnosti	132