

Šargarepa

Šargarepa Poreklo

Kultivisana šargarepa kakvu danas poznajemo najverovatnije vodi poreklo od divljih vrsta koje su rasle na području Persije (današnji Iran i Avganistan). U Evropu je najverovatnije stigla u 8.veku preko Španije posredstvom Maora.

Šargarepa Izgled

Koren šargarepe je vretenastog oblika narandžaste boje. Nadzemni zeleni deo raste do 20-40 centimetara. Cvetovi su joj beli



Šargarepa beli
cvet

Divlji oblici imaju beo i žilav koren iz kojeg izbija do 1 metar visoka i razgranata stabljika.

Od 10 veka do 16 veka javljaju se zapisi o šargarepi raznih boja bele, žute, ljubičaste, crvene. Narandžasta šargarepa se javlja prvi put početkom 17.veka u Holandiji.



Šargarepa žuta
bela crvena
ljubičasta
narandžasta

Šargarepa sastav, 100 grama šargarepe sadrži

Kalorija 41

Masti 0.2 gram

Zasićene masti 0 grama

Ugljeni hidrati 10 grama

Vlakana 2.8 grama

Šećer 4.7 grama

Proteini 0.9 grama

Vitamin A 33%

Vitamin B6 5%

Vitamin C 9%

Kalcium 3%

Gvoždje 1%

Magnezijum 3%

Natrijum 2%

Kalijum 9%

Šargarepa upotreba

Koristi se sirova, kuvana, pečena, seckana suva itd... Karakterističnu narandžastu boju šargarepe uzrokuje beta-karoten, koji se u organizmu ljudi pretvara u vitamin A. Kada se jede sirova samo 3% beta-karotena se oslobadja tokom

varenja, kada se jede kuvana 33%-39% beta-karotena se oslobadja tokom varenja. Na nivou EU 3.6% mladih je alergično na šargarepu u nekom stepenu. Ljudi alergični na šargarepu obično su alergični na polen pelina i polen breze.