

Dzień Marchewki

4 kwietnia Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Nowym Żmigrodzie obchodzili nietypowe święto – Dzień Marchewki.

W dniu 04.04.2024 r. Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Nowym Żmigrodzie obchodzili nietypowe święto – Dzień Marchewki. Dzień ten powstał w 2003 roku. Wieść o tym prozdrowotnym święcie szybko rozprzestrzeniła się na cały świat. Jego celem jest szerzenie wiedzy na temat tego pomarańczowego warzywa oraz jego wspólnych właściwości zdrowotnych.

Marchew pochodzi najprawdopodobniej z Persji. Początkowo hodowano ją dla aromatycznych nasion i liści, najczęściej wykorzystywanych w medycynie. Dopiero Rzymianie w I wieku wspominają o trzech różnych odmianach marchwi oraz o tym, że korzeń można ugotować i zjeść.

W naszym Domu marchewka królowa na wszystkich terapiach jako kolorowanka, wydzieranka, wyklejanka :) Nawet Uczestnicy w ramach treningu kulinarnego przygotowali ciasta marchewkowe, które wyszły pyszne, a ich smakowity zapach rozszedł się po wszystkich terapiach :)

Dla chętnych podajemy przepis na marchewkowe ciasto, zaczerpnięty ze strony poprostupycha.com.pl :)

Składniki:

- 300 g marchewki (waga po obraniu)
- cukier puder do posypania po wierzchu
- 5 dużych jajek
- 190 g cukru
- 20 g cukru z prawdziwą wanilią lub wanilinowego
- 120 g oleju
- 1 łyżeczka przyprawy do piernika
- 280 g mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu

Wszystkie składniki na ciasto marchewkowe powinny być w temp pokojowej.

Niestety ciasta marchewkowe (czy jogurtowe) są kapryśne i jeśli składniki nie są w odpowiedniej temperaturze lub ciasto mieszasz zbyt długo to możesz doprowadzić do zakalca. Jednak to naprawdę prosty wypiek!

Marchewki (ok. 300 g, waga po obraniu) ścieramy na tarce o małych oczkach.

Starte marchewki można przenieść na sitko, mocniej podusić – aby sprawdzić, czy nie puściły soku.

Jajka (w rozmiarze L) ubijamy wraz z cukrem (190 g) i cukrem z prawdziwą wanilią (1 łyżeczka) na wysokich obrotach miksera przez około 5 minut. Ma powstać jasna, puszysta masa jajeczna.

Na tym etapie już nie będziemy używać miksera tylko trzepaczki. Wlewamy olej (120 g) cienkim strumieniem. Dodajemy także cynamon (1 łyżeczka), opcjonalnie przyprawę do piernika

(1 łyżeczka) oraz proszek do pieczenia (1 łyżeczka). Lekko mieszamy za pomocą trzepaczki tylko do połączenia się składników. Wsypujemy mąkę pszenną np. tortową (280 g). Ponownie lekko mieszamy za pomocą trzepaczki (też tylko do połączenia się składników). Na samym końcu dodajemy startą marchewkę. Mieszamy ciasto delikatnie za pomocą łyżki. Przelewamy do foremki wyłożonej papierem do pieczenia – w rozmiarze 24 x 24 cm. Ciasto marchewkowe pieczemy przez 45-50 minut w temperaturze 170 stopni do suchego patyczka.

Po upieczeniu i przestygnięciu dekorujemy je cukrem pudrem.

Smacznego!