**Marchewka o wadze 10 kg, 90 litrów soku w godzinę. Oto rekordy Polski i świata**

**Wiedzieliście, że najcięższa marchew na świecie osiągnęła wagę ponad 200 razy większą, niż przeciętna? Wyjątkowo soczyste jabłko potrafi chrupnąć prawie tak głośno, jak trąbi samochód. W ciągu godziny sprawni, szybcy pracownicy są w stanie wycisnąć nawet 91 litrów soku z jabłek! A to tylko niektóre z wyjątkowych rekordów, jakie udało się pobić dzięki zdrowym i soczystym owocom i warzywom oraz wyciskanym z nich sokom.**

**Marchewkowy gigant**

Aż 10,17 kilogramów! Tyle ważyła najcięższa marchew, jaką we wrześniu 2017 roku wyhodował Christopher Qualley z amerykańskiego miasta Otsego. Przeciętne warzywo waży około 50 gramów, nic więc dziwnego, że osiągnięciem zainteresowała się kapituła Rekordów Guinnessa.

Niestety, z marchwi nie powstało nic smacznego. Ostatecznie nadgryzła ją jedynie matka hodowcy, reszta zaś została pocięta na drobne kawałki i wrzucona z powrotem do ziemi, żeby wydać kolejny plon. Co jednak by się stało, gdyby spróbować zrobić z tej marchwi na przykład sok? Można się zastanowić. Jedna butelka świeżego soku Witmar przygotowywana jest z sześciu marchewek, w sumie ważących blisko 200 gramów. Teoretycznie więc z marchwi Chrisa można by przygotować aż… ponad 50 litrów soku.

A ile to zdrowia! Już bowiem półlitrowa butelka zapewnia organizmowi między innymi błonnik i 72 proc. referencyjnej dziennej wartości spożycia witaminy A, tej samej, która zachowuje zdrową skórę oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia i w dobrym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

**Dziesiątki litrów soku**

Jeśli jednak jesteśmy przy sokach, warto się zastanowić, ile litrów można przygotować w ciągu zaledwie godziny, a nawet pół! We wrześniu 2016 roku postanowili to sprawdzić uczestnicy pikniku w Drawieńskim Parku Narodowym. Wyciskając soczyste jabłka ręcznie, na tradycyjnej prasie, pobili aż dwa rekordy Polski.

W ciągu pół godziny udało się przygotować 40 litrów i 850 mililitrów, a w ciągu godziny – aż 91 litrów! Wszystko, oczywiście, zostało później wypite, co nie może dziwić, jeśli uświadomimy sobie, że świeży sok z jabłek, na przykład Witmar, przygotowywany bez konserwantów i barwników, dostarcza organizmowi błonnika i witaminy C, która między innymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego w trakcie intensywnych ćwiczeń fizycznych i po nich, przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

**Rekordowe owocowe dania**

Nie tylko soki biją rekordy. W angielskim Chichester z owoców udało się przygotować chociażby największy koktajl owocowy (1280 litrów z ponad 270 kilogramów truskawek, 435 kilogramów naturalnego jogurtu oraz blisko 400 litrów soku z ananasów).

Z nich również w 2014 roku, w Wiedniu, powstała największa na świecie sałatka. Ważyła aż… 8 ton i 690 kilogramów! Znalazło się w niej 150 rodzajów owoców (między innymi jabłka, papaje, ananasy, wiśnie i gruszki) oraz 227 litrów soku pomarańczowego. Znów – bomba zdrowych składników.

Już sam sok pomarańczowy bowiem, dostępny na przykład pod marką Witmar, dostarcza przede wszystkim witaminy C, dzięki czemu między innymi poprawia odporność i pomaga w produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania chrząstek, kości, naczyń krwionośnych, skóry czy zębów.

**Hałaśliwy owoc**

Wracając jednak do jabłek, również wykorzystanych we wspomnianej, rekordowej sałatce. Poza tym, że dostarczają witamin i cennych składników pokarmowych, okazuje się, że potrafią również… wyjątkowo głośno chrupać!

W 2016 roku sprawdził to prezenter radiowy z Nowej Zelandii, Arthur Green. Nadgryzł owoc, który wydał przy tym dźwięk, którego poziom natężenia osiągnął aż 79,1 dB! – donosi biurorekordow.pl. To głośniej, niż szum odkurzacza (60 dB), hałas panujący w restauracji (70 dB) i niemal tyle, co trąbienie samochodu! (80 dB).