

## KAROTTE

Die bei uns angebaute Kulturmöhre, aus der Familie der Doldenblütler, stammt von der wilden Möhre ab, die in Europa, Nordafrika und dem westlichen Asien heimisch ist. Möhren gibt es in allen möglichen Formen und Farben. Die uns bekannte orangefarbene, betacarotinreiche dicke Wurzel wurde erst seit dem 17. Jahrhundert in den Niederlanden gezüchtet und hat sich von dort aus überallhin verbreitet.

### GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Ihren süßlichen Geschmack verdankt die Karotte ihrem hohen Zuckergehalt. Karotten punkten neben ihrem niedrigen Kaloriengehalt von 25 Kilokalorien pro 100 Gramm mit ihrem hohen Anteil an Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen. Gesundheitlich betrachtet sind aber vor allem die in der Karotte enthaltenen Carotinoide von großer Bedeutung. Carotinoide sind sekundäre Pflanzenstoffe, die im Körper in Vitamin A umgewandelt werden. Sie wirken krebshemmend, antioxidativ und haben eine positive Wirkung auf das Immunsystem. Der menschliche Organismus kann Beta-Carotin am besten aufnehmen, wenn die Zellwände der Möhre aufgebrochen werden und die Vitamin A-Vorstufe dadurch freigesetzt wird. Das passiert beim Garen, Blanchieren und Kochen, aber auch durch Raspeln oder Auspressen der Karotte, wie beispielsweise beim Zubereiten von Smoothies. Außerdem ist Beta-Carotin fettlöslich. Daher bietet es sich an, Möhren entweder mit fetthaltigen Lebensmitteln wie Nüssen zu verzehren oder sie mit etwas pflanzlichem Öl zuzubereiten. Aus rohen Möhren kann Beta-Carotin hingegen deutlich schlechter aufgenommen werden. Aus Karotten lassen sich verschiedenste leckere und gesunde Speisen zubereiten, sei es in Form von Suppen, kreativen Beilagen oder eigenständigen Gerichten. Auch das Möhrengrün muss nicht in der Tonne landen, sondern kann beispielsweise zu einem geschmackvollen Pesto verarbeitet werden.

### ANBAU

**Bodenbeschaffenheit:** Möhren wachsen sehr gut auf sandig-lehmigen, lockeren und steinfreien Böden. Wenn der Boden zu schwer, lehmig oder verdichtet ist, bilden sich keine dicken und langen Rüben aus.

**Nachbarn:** Karotten sollten nur alle vier Jahre auf ein und demselben Beet angebaut werden. Gute Vorfrüchte sind Bohnen und andere Hülsenfrüchte und gute Nachbarn sind Mangold, Zwiebelgewächse und Sellerie.

**Aussaat:** Karotten sollten so früh wie möglich ausgesät werden, sobald der Boden abgetrocknet ist. Im kalten Frühbeet kann dies unter einem Vlies schon ab Ende Februar oder Anfang März geschehen. Möhren sät man in Reihen, mit einem von der Sorte

abhängigen Reihenabstand zwischen 30 und 45 Zentimetern und zwei bis fünf Zentimeter zwischen den einzelnen Wurzeln. Die Saattiefe sollte 1 bis 2,5 Zentimeter betragen. Wenn die Möhrensamen vor der Aussaat für 24 Stunden in feuchtem Quarzsand quellen und anschließend das Sand-Samen-Gemisch zusammen ausgesät wird, keimen sie etwas schneller.

**Pflege:** Um sich optimal entwickeln zu können, brauchen Karotten ausreichenden Standraum. Eng gesäte Wurzeln gilt es daher unbedingt von Hand ausdünnen. Dies sollte man gegen Abend tun, da sonst die Möhrenfliege von dem Geruch der verletzten Pflanzen angelockt wird. Zwischen den Reihen sollte regelmäßig Beikraut entfernt werden. Nach Starkregen gilt es den Boden zu hacken. Zudem ist eine ausreichende Wasserversorgung wichtig für eine gute Ernte. Bis zur Keimung sollte vorsichtig mit feinem Strahl und regelmäßig gegossen werden. Wenn die Köpfe der Möhren aus der Erde schauen, häufelt man sie an, damit sie nicht grün werden. In Sommern mit regelmäßigen Niederschlägen gedeiht das Gemüse am besten.

## ER N T E U N D L A G E R U N G

**Erntezeitpunkt:** Möhren sind nach circa siebzig Tagen erntereif.

**Vorgehen:** Mit Hilfe einer Grabgabel kann der Boden gelockert werden, um die Möhren dann am Grün leichter aus der Erde zu ziehen. Um die Möhre lang haltbar zu machen, sollten die Blätter fünf Zentimeter hoch abgeschnitten werden, da diese der Rübe Wasser entziehen.

**Lagerung:** Karotten können in Sand eingeschlagen und kühl in einem Keller mit hoher Luftfeuchtigkeit lange gelagert werden. Im Kühlschrank halten sie sich circa sieben Tage. Möhren können auch eingefroren werden, auf diese Weise sind sie ungefähr drei Monate lang haltbar. Durch Fermentieren können Möhren für mehrere Monate haltbar gemacht werden.