



Möhren - Fitmacher mit Biss

Nach der Tomate ist sie der Deutschen liebstes Gemüse: die Möhre. Von Juni 2011 bis Mai 2012 kauften die Bundesbürger durchschnittlich 9,2 Kilogramm Möhren pro Haushalt*. Besonders in der dunklen Jahreszeit stärkt eine Extraportion der knackigen Wurzel das Immunsystem.

Berlin, 24. Oktober 2012. Mohrrübe, Karotte, Wurzel, süße Rübe oder Rübli – die Namensliste ist lang. Auch in den kalten Wintermonaten braucht niemand auf das beliebte Freilandgemüse zu verzichten, das bis Ende November geerntet wird. Denn die gute Lagerfähigkeit macht es möglich, dass Möhren rund ums Jahr fest zum Speiseplan der Deutschen gehören. Was nicht nur Naturheilkundler wissen: Möhren sind mit ihrem hohen Karotinanteil wahre Fitmacher, gut verträglich und damit bestens geeignet für Schonkost. Sie helfen unter anderem dabei, den Kreislauf wieder ins Lot zu bringen, einen unruhigen Magen zu besänftigen und stärken das Immunsystem.

Knackig ist lecker

Angeboten wird das Wurzelgemüse meist als Bund- oder Waschmöhren. Frühe Möhren gibt es ab Juni als Bundmöhren mit Grün. Späte Vertreter, die Waschmöhren, haben kein Grün und sind – wie der Name schon sagt – gewaschen. Der Qualitätstest beim Einkauf: Die Möhre sollte sich nicht biegen lassen. Ideal sind knackig-feste Wurzeln in einheitlichem Orange.

Gemüse, das Kraft gibt

Gesund sind besonders Möhren mit einem möglichst dünnen Mark – auch Herz genannt – und einer dicken Rinde. Die Rinde ist etwas dunkler als der Kern und der wertvollste Teil des Gemüses, da sie besonders viel Zucker und Nährstoffe enthält. Außerdem gibt sie dem Gemüse seine feine Süße.

So bleibt die Frische

Als Faustregel gilt: Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben Möhren bis zu einer Woche knackig, späte Sorten auch länger. Um Bundmöhren frisch zu halten, sollte man vor dem Aufbewahren die Blätter entfernen.

Öl ist bei der Zubereitung das A und O

Damit die Vitamine der Möhre ihre volle Kraft entfalten können, ist Öl, Butter oder Sahne bei der Zubereitung ein absolutes Muss. Erst im Fett löst sich das Provitamin A, das in Karotin enthalten ist. Tipp: Ein Hauch Chili, Curry oder Ingwer unterstreicht das süße Aroma der Möhre.

Möhren-Genuss in Zahlen:

- 293.800 Tonnen Möhren kauften die Deutschen von Juni 2011 bis Mai 2012.

- Vor allem Familien mit Kindern begeistern sich für das knackige Gemüse: Jede fünfte Möhre landet in ihrem Einkaufskorb.
- Die meisten Freiland-Möhren werden auf einer Fläche von 2.101 Hektar in Nordrhein-Westfalen angebaut, gefolgt von Niedersachsen (1.741 Hektar) und Rheinland-Pfalz (1.576 Hektar).

Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2012

Rezept-Tipp: Möhren-Dinkel-Spaghetti mit Schafskäse, Sesam und Petersilie



Zubereitungszeit: 30 min
Garzeit ca.: 20 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

500 g Möhren
 400 g Dinkel-Spaghetti
 Salz
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Olivenöl
 100 ml Orangensaft
 2 EL frisch gehackte Petersilie
 Pfeffer, aus der Mühle
 150 g Feta
 2 EL geröstete, helle Sesamsaat

Zubereitung: Die Möhren schälen und der Länge nach in dünne Scheiben hobeln. Die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente garen. Den Knoblauch abziehen, fein hacken



und in einer heißen Pfanne mit Öl glasig schwitzen. Die Möhren zugeben, kurz mitschwitzen, den Orangensaft angießen und bei mittlerer Hitze ca. 3 - 4 Minuten garen, bis der Saft fast vollständig verdampft ist. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit der Petersilie zu den Möhren geben. Salzen, pfeffern, durchschwenken und auf Teller anrichten. Mit zerbröseltem Feta und Sesam bestreut servieren.

Nährwerte (pro Person):

Kilojoule: 2503 kJ

Kilokalorien: 594 kcal

Broteinheiten: 7,5 BE

Cholesterin: 26 g

Kohlenhydrate: 87 g

Fett: 18 g

Eiweiß: 20,2 g

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und Marketingmaßnahmen. Er kooperiert mit internationalen Schwesterorganisationen und übernimmt verschiedene Verwaltungsaufgaben. Die BVEO-Mitgliedsunternehmen haben einen konsolidierten Gesamtumsatz in Höhe von 3,3 Milliarden Euro. Davon entfallen 2,1 Milliarden Euro auf Obst und Gemüse und 1,2 Milliarden Euro auf Blumen und Pflanzen. Seit 1. September 2012 hat die BVEO ihren Sitz in Berlin.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Ursula Breckner

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Tel. 0221-56938-108

Fax 0221-56938-201