



Bonn, 9. Dezember 2010

Pressemitteilung:

Möhren: Orange Wurzeln mit zartem Herz

Mohrrüben sind im Winter mehr als nur ideale Nasen für Schneemänner. Sie leuchten uns in jedem Supermarkt und auf jedem Markt entgegen und sind in der Küche unverzichtbar. Sieben Kilogramm Möhren kauf jeder deutsche Haushalt jährlich ein, damit belegen die knackigen Wurzeln Platz zwei der meistgekauften Gemüsearten.

Möhre oder Karotte?

Möhren gehören zu den ältesten heimischen Gemüsearten und waren bis zum Auftauchen der Kartoffel die meist verspeiste Beilage. Sie sind auch als Mohrrüben, Karotten, Gelbe Rüben oder in Süddeutschland als Rübli bekannt. Der Unterschied zwischen Möhren und Karotten ist reine Formsache. Karotten - so heißen oft die frühen, kleinen Möhrchen – sind kurz und stumpf, Möhren dagegen länglich-schmal. Eine optimale Möhre hat ein möglichst dünnes Mark (auch Herz genannt), eine möglichst dicke Rinde und ist von möglichst einheitlicher Farbe. Die Rinde ist der wertvollste Teil der Wurzel. Das Herz ist meistens etwas heller und enthält weniger Zucker, Nähr- und Aromastoffe.

Knackige Frische rund ums Jahr

Die Möhre wird als einjährige Pflanze angebaut und beim Freilandanbau im Frühjahr zwischen März und April ausgesät. Die Haupterntezeit der Möhren reicht von Juni bis in den November. Dank der guten Lagerfähigkeit kann das gesunde Gemüse zu jeder Jahreszeit aus deutschen Landen auf den Tisch kommen. Es gibt frühe und späte Vertreter: Frühmöhren aus heimischem Anbau werden ab Juni zumeist bundweise als so genannte Bundmöhren mit Grün verkauft, spätere Möhren, die Waschmöhren, dagegen gewaschen und ohne Grün. Heute gibt es mehr als 100 verschiedene Sorten.



Namenspate eines Provitamins

Die orange-rote Wurzel ist das einzige Gemüse, das einem Nährstoff den Namen gab – dem Carotin. Die Vorstufe (Provitamin) des Vitamin A ist wichtig für die Sehkraft und zur Blutreinigung. Auch bei Kreislaufstörungen und Magenleiden wirkt Carotin mildernd. Zwar steckt es nicht nur in der Karotte, aber dieses Gemüse weist den höchsten Gehalt auf. Um Carotin in Vitamin A zu verwandeln, braucht der Körper Fett. Möhren sollte man daher stets mit etwas Butter oder Sahne zubereiten. Das gilt auch für Rohkost, ein Tropfen Öl genügt bereits, damit der Körper das Carotin verwerten kann.

Erwähnenswert ist auch der Zuckergehalt von Möhren. Dieser Süße ist es zu verdanken, dass schon Babys Möhrenkost mögen. Darüber hinaus ist das Gemüse aufgrund seiner guten Verträglichkeit auch für Schonkost geeignet.

Frostempfindliche Kombinationstalente

Möhren sollte man kühl und dunkel lagern. Die Temperaturen dürfen aber nicht zu niedrig sein, denn bei Frost verwandelt sich der angenehm süße in einen seifigen Geschmack.

Die deutsche Lieblingswurzel schmeckt roh geraspelt, mit Zitronensaft und Zucker angemacht, zu Saft ausgepresst, gekocht, geschmort, blanchiert und eingelegt. Sie lässt sich ausgezeichnet mit vielen anderen Gemüsearten kombinieren, z.B. mit Erbsen, Pilzen, Rosenkohl oder Zwiebeln. Ihr fein-süßer Geschmack ist es, der sie in pikanten wie in süßen Gerichten universell einsetzbar macht.



Zahlen rund um die deutschen Möhren und Karotten:

Anbaufläche 2009 im Freiland	10.471 ha	
Flächenertrag 2009 im Freiland	545 dt/ha	
Erntemengen in 2009 im Freiland	570.000 t	
Die Saison des Möhrenverbrauchs in Privathaushalten 2008 in Prozent	Januar	10,8
	Februar	9,4
	März	9,7
	April	8,3
	Mai	6,5
	Juni	7,0
	Juli	7,5
	August	6,8
	September	8,1
	Oktober	8,8
	November	8,3
	Dezember	8,8
Marktverbrauch je Privathaushalt 2009	7 kg	
Käuferreichweite für 2009 für frische Möhren (Anteil der Haushalte, die mindestens einmal pro Jahr das Produkt gekauft haben)	81 %	

Quelle: AMI-Marktbilanz Gemüse 2010, Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, Bonn



Bildvorschläge:



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4