



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Eine hasenstarke Leistung! Mehr heimische Karotten als je zuvor.

Pünktlich zu Ostern zaubern wir – nein, keinen Hasen! – , sondern seine karottige Leibspeise aus dem Hut! Und zwar köstlich karamellisiert.

Berlin, 22. März 2018. Nach dem ersten Frühlingsvollmond des Jahres ist es wieder soweit. Ostern, das große Fest des Lebens, der Freude, der Familie steht vor der Tür! Damit steigt natürlich auch die Vorfreude auf liebgewonnene Rituale, wie die traditionelle Eiersuche, Hasenwitze, Familienbesuch, frühlingshafte Osterdeko oder auch kulinarische Leckerbissen rund um den köstlich-knackigen Osterklassiker „Karotte“. Die erfreut sich nämlich nicht nur beim Osterhasen großer Beliebtheit!

Die Wurzel des Erfolgs

Ob Möhre, Karotte, Wurzel, gelbe Rübe, Rübli oder Mohrrübe. Die leuchtend orangefarbene Feldfrucht hat echtes Star-Potential. Insgesamt wurden 2017 auf einer Fläche von 12.545 ha (2016: 11.209 ha / 2015: 9.649 ha) Möhren angebaut. Das sind rund ¼ mehr Fläche als die viertgrößte deutsche Insel Fehmarn zu bieten hat und knapp 10% der gesamten deutschen Freilandgemüsefläche. Zusammen mit Spargel und Zwiebeln bilden Möhren das Trio der wichtigsten Gemüse-Kulturen und stehen für rund 41% der gesamten Freilandfläche. Während in puncto Anbaufläche Spargel die dominierende Gemüseart ist, sind es gemessen an der Erntemenge die Möhren. Mit 733.927t machten sie 2017 fast 20% der gesamten Freilandgemüseernte aus. (2016: 642.000t / 2015: 527.000t). Das zeigt sich auch beim Verbrauch: Jeder Deutsche verzehrte im vergangenen Jahr rund 6 kg Wurzelgemüse; davon gute 4,3 kg Möhren. Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels, Destatis

Wissenshunger!

Power: Davon hat die Karotte so einiges! Besonders viel Gutes steckt im hellen Mark, dem sogenannten Herz der Wurzel: Darunter wichtige Nährstoffe und Zucker, der dem Gemüse seine feine Süße gibt. Möhren stecken voller Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und im Ruf steht, Haut und Sehkraft zu stärken. Dazu kommen das Vitamin B9 und der Wirkstoff Luteolin, die beide als Energie-Booster gelten.

Bunt, gesund und von hier: Aus heimischem Anbau sind Karotten ganzjährig erhältlich. Von Mai bis in den Sommer gibt es die süßlichen Bundmöhren. Ab Spätsommer sind so genannte Waschmöhren im Handel.

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte



© BVE0 / Karotten auf dem Feld



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Ihren Namen verdanken sie der Tatsache, dass sie nachdem das Blattgrün entfernt wurde, für den Verkauf gewaschen werden. Das knackige Wurzelgemüse gibt es in einer immensen Farbvielfalt: Von orange, gelb und weiß bis hin zu rot und violett.

Einkauf und Lagerung: Eine frische Karotte erkennt man an ihrem intensiven Orange und ihrer knackig-festen Konsistenz. Als Faustregel gilt: Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben Möhren bis zu einer Woche knackig frisch. Späte Sorten auch länger. Um Bundmöhren frisch zu halten, sollte man vor dem Aufbewahren die Blätter entfernen. Das Blattgrün entzieht der Wurzel nämlich Feuchtigkeit und trocknet sie aus. Tipp: Einfrieren kann man das Gemüse auch: Dafür die Möhren circa drei Minuten blanchieren und anschließend luftdicht verschließen.

Zubereitung-Tipps:

Möhren sind Alleskönner. Sie schmecken roh, gekocht, gedünstet, gebraten, im Rohkost-Salat, der Suppe, dem Ofen- oder [Wok-Gemüse](#) oder im Gebäck, z.B. als [Möhren-Zimt-Berge](#). Damit die Vitamine der Möhre ihr volles Potential entfalten können, bei der Zubereitung am besten mit Öl, Butter oder Sahne arbeiten. Denn erst im Fett löst sich das im Beta-Carotin enthaltene Vitamin A. Tipp: Ein Hauch Chili, Curry oder Ingwer unterstreicht das süße Aroma der Möhre.

Osterrezepte: Das Auge isst mit

Vorweg gilt: Ebenso kunterbunt wie das Fest sollten auch die Osterrezepte sein. Schließlich soll das Ergebnis nicht nur gut schmecken, sondern auch fantastisch aussehen. Damit das gelingt, öffnet die BVEO ihre Trickkiste und zeigt, wie man köstlich-orange Leckereien auf den Teller zaubert. Zum Beispiel eine optische Augenweide wie unsere [Möhren-Dinkel-Spagetti mit Schafskäse](#), den orientalischen [Möhren-Zucchini-Salat](#) oder ein österlich-erfrischendes [Möhren-Orangen-Sorbet](#). Aber auch als Beilage machen Karotten geschmacklich wie auch optisch viel her! Besonders wenn sie so köstlich sind, wie unsere karamellisierten Möhren...



© BVEO / Karotten auf dem Feld



© BVEO / Frisch geerntete Karotten



© BVEO / Frische Karotten



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Karamellisierte Möhren

Schwierigkeit: leicht

Dauer: 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Bund (ca. 500 g) junge Möhren
- 25 g Butter
- 10 g Zucker
- Salz
- 150 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

- Die Möhren waschen und schälen. Für die schönere Optik das Grün kapfen, aber nicht ganz abschneiden.
- Butter, Zucker und Salz in einer Pfanne erhitzen und die Möhren darin unter ständigem Wenden leicht rösten.
- Gemüsebrühe dazu geben und die Möhren bei geringer Hitze 10–20 Minuten (bis die Brühe eine honigartige, zähfließende Konsistenz hat!) köcheln lassen.
- Anschließend die Möhren für optischen Hochglanz noch einmal komplett darin schwenken und wenden. Zum Abschluss – je nach Wunsch – klassisch mit Pfeffer und etwas frischer Petersilie, feurig mit Chilli, Ingwer und Pinienkernen oder asiatisch mit Curry und Mandelblättchen abschmecken.

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstan-



© BVEO / Das Grün nicht ganz abschneiden



© BVEO / Gemüsebrühe dazu geben und köcheln lassen



© BVEO / Guten Appetit!



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

dards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-28



© BVE0 / Karamellisierte Karotten

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de