



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Möhren – Liebe auf den ersten Biss!

Das geht nicht nur Kindern so. Bei 80 % der Deutschen* kommt das beliebte Wurzelgemüse oft und gern auf den Teller. 2019 haben sie rund 9,5 Kilo davon verspeist.* Gut also, dass hierzulande noch bis in den November Möhren geerntet werden. (Quelle: AMI; Destatis)

Berlin, 14. Oktober 2020. Sie heißen gelbe Rübe, Rübli, Mohrrübe, Wurzel, Karotte oder auch Möhre. Am bekanntesten sind die orangefarbenen Möhren, die wir dank ihrer guten Lagerfähigkeit das ganze Jahr über genießen können – wie frisch vom Feld. Es gibt die knackige Wurzel aber auch in Gelb und Weiß bis hin zu Rot und Violett. Schon im Mittelalter waren die Vorzüge der ebenso wie Fenchel und Petersilie zur Familie der Doldenblütler gehörenden Karotte bestens bekannt. Aufgrund ihres zarten Aromas und des leicht süßlichen Geschmacks werden sie – damals ebenso wie heute – gern für süße Speisen verwendet, zum Beispiel als Zutat in Desserts oder Kuchen. Aber nicht nur: Denn Karotten sind kulinarische Multitalente und sowohl roh als auch gedünstet, gekocht oder gebraten ein Genuss – und in den Küchen der ganzen Welt zuhause.

Die Wurzel des guten Geschmacks!

Kein Wunder also, dass das Allround-Talent auf Platz 2 der Top-10-Gemüse in Deutschland liegt – gleich hinter den Tomaten! Und sie werden immer beliebter! Rund 790.000 Tonnen frische Möhren aus zu 77% heimischer Produktion haben die Deutschen im letzten Jahr verbraucht. Pro Kopf waren das beinahe 2 Kilo mehr Möhren als noch 2018.* Dabei können die Verbraucher hierzulande auf mehrere Sorten zurückgreifen. Von Mai bis in den Sommer gibt es die süßlichen, zarten Bundmöhren. Frisch geerntet gibt es sie mit Blattwerk zu kaufen. Ab Spätsommer sind dann die sogenannten Waschmöhren erhältlich. Sie werden für den Verkauf gewaschen, das Blattgrün entfernt und sind dann bestens lagerfähig. Die deutschen Hauptanbauggebiete liegen in Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen und Rheinland-Pfalz.* (Quelle: AMI; Destatis)



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/pressemitteilungen/

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

Wissenshunger

- **Power** – 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 sind reich an wertvollem Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Ob mit Öl, Butter oder Sahne: Werden sie in Kombination mit etwas Fett verzehrt, erleichtert das die Aufnahme des Beta-Carotins. (Quelle: 5 am Tag e.V. / eine Initiative des BMEL)



© BVE0 / F. Fuchs / Knoblauch-Karottensticks mit Sourcream

- **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, da das Blattgrün der Wurzel sonst Feuchtigkeit entzieht und sie austrocknet.
- **Tipp:** Das Grün gibt Suppen oder Eintöpfen eine pikante Note. Einfrieren kann man das Gemüse auch: Die Möhren ca. drei Minuten blanchieren und anschließend luftdicht verschließen.
- **Zubereitung** – Möhren schmecken roh, gekocht, gedünstet, gebraten, als Rohkost-Salat, Suppe, Ofengemüse oder als Rüebl-Kuchen. Damit die Vitamine der Möhre ihre volle Kraft entfalten können, ist Öl, Butter oder Sahne bei der Zubereitung empfehlenswert. 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.



© BVE0 / Jurga Jot / shutterstock
Karotte vor der Ernte



© BVE0 / F. Fuchs
Bund Karotten

Auf die Möhre, fertig, lecker! Ein schnelles Rezept für einen köstlichen Snack oder einfach eine leckere Beilage:

Knoblauch-Karotten-Sticks mit Parmesankruste

Herzhaft, süß und mit Suchtgefahr! Geröstet in Olivenöl, Parmesan und Knoblauch werden gewöhnliche Karotten zu einem umwerfenden Geschmackserlebnis. Ein Rezept, das sogar Karotten-Hasser lieben werden. Denn wer etwas sucht, dass so würzig ist wie Chips, aber weniger Kohlenhydrate und Fett hat, wird sie lieben – außen leicht kross und innen weich. Super lecker und schnell und einfach zu machen!

Zutaten für 4 Personen:

Knoblauch-Karotten-Sticks:

- 4 Möhren, geputzt und geschält
- 6 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL geriebenen Parmesan
- 3 EL Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer



© BVE0 / F. Fuchs
Zutaten

Sour Cream:

- 200 g Magerquark
- 100 g Crème fraîche
- ½ Zwiebel
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft zum Abschmecken

Zubereitung:

Zubereitungszeit: etwa 15 Min.

- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Knoblauchzehen pressen und in einer Schale mit Olivenöl, Parmesan, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer vermengen.
- Möhren schälen und der Länge nach in Stifte (etwa wie Pommes) schneiden.
- Dann die Parmesan-Knoblauch-Ölmasse auf einen Teller geben und die Sticks gründlich darin rollen, bis alle Möhren mit der Masse überzogen sind.
- Die Karotten auf dem Backblech verteilen und für 15 bis 20 Minuten im Ofen weich garen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
- Dann 5 Minuten auskühlen lassen, mit etwas Petersilie bestreuen und fertig sind die Sticks.
- Magerquark mit Crème fraîche, Weißweinessig, Knoblauch, Zwiebel und 4-5 EL Schnittlauch glattrühren.
- Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben noch etwas Zitronensaft dazu geben.



© BVE0 / F. Fuchs
Parmesan-Knoblauch-Zubereitung



© BVE0 / F. Fuchs
Zubereitung



© BVE0 / F. Fuchs
Zubereitung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern

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.



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

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 Erzeugerverorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

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



© BVEO / F. Fuchs / Zubereitung



© BVEO / F. Fuchs / Knoblauch-Karotten-Sticks mit Sourcream

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ 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