



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Möhren und Karotten: die cleveren Rüben

Der unverwechselbare Geschmack und zahlreiche Vitamine und Spurenelemente machen sie zu kulinarischen Superhelden auf dem Teller. Foodies überzeugen sie darüber hinaus mit ihrer „Bretterkunst“: Denn ein Rüben-Butter-Brett ist trendiges Fast Food de luxe!

Berlin, 30.11.2022. Sie sind kalorienarm, gesund und bringen Farbe in den Winter: In leuchtendem Orange sind Möhren zwar am bekanntesten, doch ist das bei weitem nicht die einzig mögliche Farbvariante! Die knackige Wurzel gibt es nämlich auch in Gelb und Weiß bis hin zu Rot und Violett. Und nicht nur farblich können Verbraucher auf ein sehr vielseitiges Karotten-Repertoire aus heimischem Anbau zurückgreifen. Auch in puncto Form kann das leckere Wurzelgemüse grundverschieden aussehen. Die kurzen, rundlichen Wurzeln nennt man meist Karotten, während die länglichen, spitz zulaufenden als Möhren bezeichnet werden. Es ist also reine Formsache, ob wir es mit einer Möhre oder einer Karotte zu tun haben, denn botanisch gesehen, gibt es keinen Unterschied zwischen den beiden. Selbst geschmacklich ist Möhre nicht immer gleich Möhre: Orangefarbene Möhren schmecken leicht süßlich. Weiße Karotten sind besonders mild im Geschmack. Die gelben Karotten sind weniger süß, und die violetten besonders knackig und aromatisch. Es gibt für jeden Geschmack das passende Wurzelgemüse und warum heißt das so? – Weil wir die unterirdisch wachsende Wurzel der Pflanze essen!

Karotten und Möhren aus deutschem Anbau

Sie wachsen nicht nur in ganz Deutschland, aufgrund ihrer unkomplizierten Lagerfähigkeit haben sie noch dazu quasi das gesamte Jahr über Saison. Von Mai bis in den Sommer gibt es die süßlich zarten Bundmöhren. Frisch geerntet kommen sie meist mit Blattwerk in den Handel. Ab Sommer sind dann die sogenannten Waschmöhren erhältlich. Diese werden für den Verkauf gewaschen und das Blattgrün entfernt. So sind sie dann bestens lagerfähig. Lagermöhren werden dagegen vor dem ersten Frost geerntet und mit der anhaftenden Erde in Holzkisten in meist gekühlten Lagerräumen aufbewahrt. Erst vor dem Verkauf werden sie gewaschen. Und nachhaltig sind sie auch noch, denn sie brauchen keine langen Transportwege.



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/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/
rezepte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/)



© BVE0 / Ariane Bille /
Rüben-Butter-Brett

Die Wurzel des guten Geschmacks

Von Karotte über Möhre, Mohrrübe, Gelbe Rübe oder Rübli bis hin zu Wurzel – das traditionsreiche Gemüse ist unter vielen Namen bekannt. Bereits im Mittelalter waren die Vorzüge der ebenso wie Fenchel und Petersilie zur Familie der Doldenblütler gehörenden Karotte bestens bekannt. Die ersten wilden Exemplare, welche übrigens violett und weiß waren, sollen in Nordafrika, Vorderasien und Südeuropa gewachsen sein. Im 18. Jahrhundert waren es dann die Niederländer, welche erstmalig die orangefarbene Rübe aus Kreuzungen von Wildrüben züchteten. Ab diesem Zeitpunkt breitete sich die Beliebtheit der gesunden Wurzel blitzartig auf der ganzen Welt aus. Denn dass sie voller wertvoller Nährstoffe steckt, darüber war man sich schon früh einig. Kein Wunder also, dass das Allround-Talent auch heutzutage auf Platz 2 der Top-10-Gemüse in Deutschland liegt – gleich hinter den Tomaten!“



© BVE0 / shutterstock / Africa Studio
ernterei Karotten



© BVE0 / shutterstock / Inc
Eine Hand voll Möhrenpower

Wissenshunger

Power

Karotten sollen gut für die Augen sein. Aber stimmt das wirklich? Tatsächlich ist an diesem Mythos, welcher sich schon seit Generationen hält, zumindest etwas dran. Denn Möhren stecken voller Beta-Carotin. Dieser Vitalstoff verleiht ihnen zum einen ihre orangene Farbe und ist zum anderen die Vorstufe des lebenswichtigen Vitamin A. Und das ist in der Tat gut für unser Auge. Aber auch sonst stecken in der Wurzel so einige nützliche Vitamine und Mineralstoffe, die unseren Körper und unser Immunsystem stärken. So enthalten Möhren beispielsweise diverse Vitamine der B-Gruppe, vor allem Vitamin B1, B2 und B6. Dazu kommen die Vitamine C und E sowie die Vitalstoffe Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen.

Einkauf

Oftmals hat man die Wahl zwischen losen oder abgepackten Möhren ohne Kraut und Bundmöhren mit Kraut. Worauf die Wahl letztendlich fällt, macht keinen Unterschied. Für alle Karotten gilt: Wenn sie eine intensive Farbe, eine knackig-feste Konsistenz haben und sich nicht biegen lassen, dann können sie ohne weitere Bedenken im Einkaufskorb landen. Beim Möhrenkraut darauf achten, dass die Blätter saftig und grün sind.



© BVE0 / shutterstock / XArtProduction
Karotten auf dem Wochenmarkt

Lagerung

Dank ihrer guten Lagerfähigkeit können wir Möhren das ganze Jahr über genießen – wie frisch vom Feld. Zuhause, bei richtiger Lagerung hält sich das Wurzelgemüse ein bis zwei Wochen. Hierzu sollten sie aus ihrer Plastikverpackung und vom Blattgrün befreit werden. Anschließend in ein feuchtes Küchentuch einschlagen und im Gemüsesfach des Kühlschranks aufbewahren.

- **Tipp:** Einfrieren kann man das Gemüse auch: Die Möhren ca. drei Minuten blanchieren und anschließend luftdicht verschlossen in die Tiefkühlung legen..

Zubereitung

Möhren können aufgrund ihres aromatisch-kräftigen Geschmacks und der leicht süßlichen Note vielseitig in der Küche eingesetzt werden. Sowohl roh, als auch gekocht, gebacken, gebraten oder gedünstet sind sie der perfekte Begleiter zu Fleisch- und Fischgerichten, im Salat, der Suppe oder ganz klassisch als Snack. Dabei steht es einem frei, ob man sie mit oder ohne Schale genießt. Je nach Belieben wird die Karotte nur gewaschen und der Krautansatz entfernt oder eben die gesamte Schale mit einem Sparschäler abgetragen. Bei jeder Art der Zubereitung gilt: Umso kürzer die Kochzeit der Karotte, desto mehr Inhaltsstoffe bleiben erhalten!



© BVE0 / Ariane Bille
Karotten in Variation



© BVE0 / Hendrik Haase
Karottenteller



© BVE0 / shutterstock / Annaev
erntefrische Karotten



© BVE0 / shutterstock / Tarasyuk Igor
Karotte

Rezept-Tipp:

Rüben-Butter-Brett

Dieser Food-Trend stellt das Butterbrot in den Schatten. Denn ab heute wird die Butter nicht mehr aufs Brot, sondern aufs Brett geschmiert – und das kommt in der Szene gut an! Die heimischen Rüben zeigen wie es geht und setzen damit ein kulinarisches Statement.

Zutaten für 1 Butter-Brett:

- 3 Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Butter, zimmerwarm
- 1 Zweig Thymian
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 2 EL Pistazien, gehackt
- 1 EL Kräuter-Blüten
- Schale ½ Bio Zitrone
- 1 EL Honig
- frisches Brot

Zubereitung:

einfach / Zubereitungszeit: etwa 10–15 Min.

- Möhren waschen, trockenreiben, Strunk entfernen und 2 ½ Möhren in eine große Schüssel fein reiben. Den Rest der ½ Möhre in feine Scheiben schneiden und beiseitelegen.
- Knoblauch schälen, fein hacken und zu den Möhren geben.
- Butter in Stücke schneiden und ebenfalls zu den Möhren geben. Thymian waschen, trocken schütteln und von den Stielen über die Butter streifen. Zuletzt Tomatenmark, Salz und Pfeffer dazugeben und alles gründlich mit einer Gabel vermischen.
- Die Rüben-Butter anschließend mit einem Messer auf ein großes Brett streichen. Möhrenscheiben darauf verteilen, mit Pistazien, Kräuter-Blüten und Zitronenschale bestreuen. Zum Schluss mit Honig beträufeln und zu einem frischen Brot genießen.
- **Tipp:** Die Butter kann auch mit anderen Rüben, z.B. Butterrüben ergänzt werden.



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille
Rüben-Butter-Brett



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

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 aller Erzeugerorganisationen 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 / Ariane Bille
Rüben-Butter-Brett



© BVEO / Ariane Bille
Rüben-Butter-Brett-Brot

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