

# Steckbrief für die Karotte

## Was kann ich aus Karotten machen?

Karotten sind wahre Alleskönner! Besonders lecker schmecken sie

- in Salaten und Brotaufstrichen
- gekocht in Suppen und Eintöpfen
- als Gemüsebeilage
- als Püree oder Saft (z. B. gemischt mit anderen Früchten, wie z. B. Banane oder Orange)
- als Kuchen, wie z. B. als Karottenkuchen oder im Brot
- als Gemüsesticks zum Knabbern, vor allem in den Wintermonaten, wenn es sonst wenig einheimisches Gemüse oder Obst gibt

Karotten sind prima zum Einfrieren – und dann immer greifbar.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
KLIMASCHUTZ, UMWELT,  
ENERGIE UND MOBILITÄT

## Wo wachsen Karotten?

Innerhalb der Europäischen Union (umfasst 27 Länder in Europa) sind Karotten sehr beliebt. Nur Tomaten sind, gemessen an der Anbaufläche, noch beliebter. Bei uns in **Rheinland-Pfalz** wachsen Karotten und **Möhren auf 1.800 Hektar**.\* Das entspricht der fast unvorstellbaren Fläche von etwa **2.520 Fußballfeldern**. Wow!

**Im Bio-Anbau** in Deutschland sind Karotten **das wichtigste Gemüse**. Hier findet man auch noch alte Sorten, wie beispielsweise „Purple Dragon“ (was auf Deutsch so viel heißt wie „lila Drachen“). Alte Sorten haben oft einen eigenen Charakter. Der zeigt sich im Geschmack und mitunter auch in der Farbe.

\*Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz 2015

## Karotten selber anbauen? So geht's:

Karotten kann man im Garten schon **Ende Februar** aussäen, aber erst, wenn die Erde nicht mehr gefroren ist. Karotten lieben einen sonnigen bis halbschattigen Platz im Beet. Und als Wurzelgemüse brauchen sie einen lockeren, **nährstoffreichen und krümeligen Boden**. Damit die kleinen Samenkörner besser keimen, kann man sie ein bis zwei Tage in lauwarmem Wasser einweichen. Dann nur noch in ca. 1-2 cm tiefe Furchen aussäen und mit einer dünnen Schicht Sand oder Erde bedecken. Jetzt noch regelmäßig mit Wasser berieseln. Und warten ...

Na klaro Karo!

Bei **Bund-Karotten** gleich das Grün entfernen. Dann kann man sie länger lagern.

Frische **Karotten** am besten gründlich waschen und dann die Schale mitessen. Denn in ihr stecken die ganzen wertvollen Vitamine. Nur **Spätkarotten** sollten geschält gegessen werden.

**Karotten** sind gut für Kleinkinder, denn sie fördern die Blut- und Zahnbildung.

Die in der **Karotte** enthaltenen Beta-Carotine lassen sich von unserem Körper besser verarbeiten, wenn die **Karotte** vorher gekocht oder zumindest blanchiert wurde.

Und: **Karotten** enthalten viel Pektin und ätherische Öle, die gut gegen Durchfall wirken. Ganz besonders als **Karottensuppe**. Ist das nicht super? Lieblingssessen als Medizin!

Rheinland-Pfalz nimmt am  
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.  
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



## Da steckt viel drin!

Die **Karotte** (botanischer Namen *Daucas carota*) ist ein **Wurzelgemüse**, das überall seinen eigenen Namen hat: **Möhre oder Mohrrübe, Gelbrübe, Wurzel oder Rüblie**, wie die Schweizer dazu sagen. Es gibt sie in unterschiedlichen Farben von weißlich gelb, orange, dunkelrot bis schwarzviolett. Hast du sie schon entdeckt?

Karotten sind sehr gesund. Sie enthalten vor allem **Beta-Carotin** (= Provitamin A), ein Naturfarbstoff, der in unserem Körper in **Vitamin A** umgewandelt wird. Bekannt ist seine positive Wirkung auf unser Immunsystem, vor allem aber für unsere Sehkraft und unsere Haut.

Karotten sind ein **ideales Gemüse für unterwegs**. Du kannst reinbeißen wie in einen Apfel. Bitte denke daran: **Drei Portionen Gemüse am Tag** sind wichtig für deine **Gesundheit**.



## Gelbes Karotten-Experiment

**AHA!**

### Was du dafür brauchst?

- 2 Gläser, 1 Karotte,
- 5 EL Wasser
- 5 EL farbloses Pflanzenöl, z. B. Rapsöl
- 1 langer Löffel, 1 Reibe

### Was du damit machst?

Die Karotte fein raspeln und dann damit zwei Gläser bis zur Hälfte füllen. Jetzt die Gläser mit Wasser auffüllen und gut verrühren. In eines der Gläser gibst du zusätzlich etwas Pflanzenöl und rührst nochmal kräftig um.

### Was passiert jetzt?

Die Karotten-Öl-Mischung hat sich ganz schön gelb-orange gefärbt. Im Glas ohne Öl verfärbt sich nichts.

### Warum ist das so?

Die Karotte enthält den Farbstoff **Beta-Carotin**. Dieser ist in Fett oder Öl viel stärker löslich als in Wasser. Man nennt das fettlöslich. Beta-Carotin ist nicht nur ein Farbstoff, sondern gleichzeitig die Vorstufe des lebensnotwendigen **Vitamin A**. Es wird daher auch als **Provitamin A** bezeichnet. Er ist in vielen gelben, orangen oder roten Obst- und Gemüsesorten enthalten, z. B. auch in der Tomate. Ohne Fett kann unser Körper Beta-Carotin nicht aufnehmen. Oft wird daher empfohlen, bei der Zubereitung von Karotten etwas Butter oder Öl zu verwenden. Dabei braucht man das gar nicht, denn normalerweise befindet sich immer etwas Fett aus den früheren Mahlzeiten in Magen und Darm. Das reicht völlig, um das Beta-Carotin für den Körper nutzbar zu machen. Cool!



### Zutaten für 4 Portionen



- 3 Karotten in verschiedenen Farben, z. B. orange, gelb und violett
- Salz, Pfeffer ■ Rapsöl
- Saft einer halben Zitrone
- 2 Äpfel ■ 1 Bund Petersilie
- Sonnenblumenkerne

## Karotten-Salat

So wird's gemacht:

1. Karotten und Äpfel waschen, schälen, raspeln und in einer Schüssel vermischen.

2. Nun den Zitronensaft und einen Esslöffel Öl untermengen.

3. Vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen. Zwischendurch immer mal probieren.

5. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne leicht rösten und dann untermischen.

4. Zum Schluss die Petersilie sehr fein schneiden und untermischen.

„Hmh ... Beta-Carotin!  
Davon kann ich gar  
nicht genug kriegen.“

