

STECKBRIEF MÖHREN



© Shire Shy – pixabay.com

MÖHREN – DIE KNACKIGEN WURZELN

Gibt es einen Unterschied zwischen Möhren und Karotten? Nur im Sprachgebrauch: In Norddeutschland spricht man von Möhre oder auch mal Wurzel. In Süddeutschland wird junges Gemüse als Karotte bezeichnet und andere Vertreter ihrer Art gern als gelbe Rübe.

Verwendung:

- Möhren sind oft das Einstiegsgemüse in Baby`s erstem Brei.
- Mit ihrer süßlichen und milden Note steht das Wurzelgemüse auch später noch bei Klein und Groß hoch im Kurs.
- Vielseitig verwendbar als Suppeneinlage, Rohkostsalat, Kuchen bzw. Muffins oder als Hauptbestandteil einer vegetarischen Bolognese-Sauce.

Saison: Juni bis Oktober

Lagerung:

- Möhren mögen es kühl, dunkel und plastikfrei. In Plastik verpackt fangen sie leicht an zu schwitzen, bekommen dunkle Stellen und werden faulig.
- Mit ihrem grünen Bund am „Haupt“ bleiben sie zudem länger frisch, ca. 10 Tage.

Gesundheit:

- Reich an Provitamin A und Ballaststoffen.

WissensWertes:

- Möhren verdanken ihre gängige Farbe dem niederländischen Prinzen Wilhelm von Oranien. Noch im 16. Jahrhundert waren sie weiß oder violett, doch niederländische Pflanzenzüchter widmeten das Gemüse ihrem Prinzen und kultivierten es daher in orange.