

# Steckbrief Möhre



## Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **Juni bis November**  
(Frühhöhren gibt es auch schon im Mai)
- Regionale Lager-Möhren gibt es **den ganzen Winter** über

## Inhaltsstoffe

- Große Mengen an  **$\beta$ -Carotin** → wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt (wichtig für die Sehkraft)
- Außerdem B-Vitamine, Vitamin C, E und K
- Ballaststoff **Pektin**
- **Mineralstoffe**, v.a. Kalium, Phosphor und Natrium
- Zum Großteil aus **Wasser** und so gut wie **kein Fett** → kalorienarm

## Schon gewusst?

Es gibt auch hierzulande lila-farbene, gelbe oder weiße Möhren. Sie hören auf Namen, wie ‚Purple Haze‘, ‚Fodder White‘ oder ‚Gelbe Marie‘.



# In der Küche: Möhre



## Lagerung

- Bundmöhren halten länger, wenn man das **Grün** entfernt
- Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben Möhren etwa **7-10 Tage** frisch und knackig
- Wochen- oder sogar monatelang lassen sich Möhren in Holzkisten gefüllt mit etwas **Erde oder Sand** lagern (in kühlen, trockenen Räumen)
- Kurz blanchiert können Möhren auch **eingefroren** werden

## Vorschläge zur Verwertung

- Geraspelt als Rohkostsalat (z.B. zusammen mit Apfel, Sellerie oder Rote Bete)
- Als Ofengemüse
- Als Beilage in Eintöpfen, Suppen, Gemüsepfannen
- Gemischt mit Kartoffeln als Püree
- Möhrenkuchen/ Möhrenbrot

## Empfehlung

- Das **Grün** von Möhren kann man essen und es ist außerdem sehr gesund – viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe sind enthalten. Man kann die Blätter feingehackt wie Petersilie verwenden, zu Pesto oder Smoothies verarbeiten oder mit Gemüse andünsten.
- Schlapp gewordene Möhren einfach für ein 1-2 Stunden in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Sie saugen sich mit dem Wasser voll und werden wieder schön knackig.

## Schon gewusst?

- Die **Vitamine** in der Möhre können besser aufgenommen werden, wenn man die Möhre entweder sehr fein schneidet oder zusammen mit Fett zubereitet.
- Auch bei der Möhre befinden sich viele Vitamine in oder direkt unter der Schale. Daher statt Schälen besser unter fließendem Wasser abbürsten.

