Karotte

daucus carota

Möhre, Gartenmöhre, Mohrrübe, Gelbrübe, Gelbe Wurzel, Rübli, carrot (eng.), carotte (franz.), carota (ital.), zanahoria (span.), jazra (arab.)

Kategorie

Wurzelgemüse, Doldenblütler (apiaceae)

Beschreibung

Die Karotte oder Möhre (Daucus carota subsp. sativus), ist eine nur in Kultur bekannte Form der Möhre (Daucus carota) innerhalb der Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Von dieser Gemüsepflanze wird fast ausschließlich die Pfahlwurzel genutzt.
Die Karotte ist eine zweijährige krautige Pflanze, wird aber - außer zur Samengewinnung - nur einjährig kultiviert. Im ersten Jahr bildet sie eine grundständige Blattrosette aus doppelt bis dreifach gefiederten Laubblättern und eine Pfahlwurzel aus. Diese verdickt sich im Laufe des Wachstums und wird so zum Speicherorgan. Im zweiten Jahr verlängert sich die Sprossachse, die Blattrosette wird aufgelöst und es entsteht ein verzweigter, beblätterter blütentragender Stängel. Die Rübe kann je nach Sorte lang, halblang, kurz, zylindrisch, kreisel- oder kegelförmig mit je spitzen oder stumpfen Enden sein. Farbvarianten sind hell- oder dunkelrot, orangefarben, weiß und violett. Die Färbung hängt von der Sorte, den Kulturbedingungen und der Witterung ab. Die Färbung geht auf Carotinoide, Anthocyane und Chlorophyll zurück.
Je nach der Entwicklungsdauer der Karotten und dem Erntetermin wird zwischen mehreren Anbauformen unterschieden:

- Frühmöhrenanbau mit 70 bis 90 Tagen
- Sommer- oder Waschmöhren mit 110 bis 135 Tagen
- Spätmöhrenanbau mit 170 bis 220 Tagen

daucus carota

Karotte

Im Frühjahr werden die ersten Karotten geerntet.
Weil sie häufig mit Grün angeboten werden, bezeichnet man sie auch als Bundmöhren. Sie eignen sich hervorragend für den Rohverzehr.
Der Sommer und frühe Herbst beschert uns die sogenannten Waschmöhren. Sie werden gewaschen und meist ohne Laub angeboten. Haltbar sind sie ca. 4 Wochen - ohne Verpackung, in der sie sonst schnell faulen oder schimmeln würden. Späte Karottensorten (Wintermöhren) sind aufgrund ihrer festeren Struktur ein ausgesprochenes Lagergemüse.

Nährwerte von Möhren pro 100 Gram

Kalorien	39
Eiweiß	0,8 g
Fett	0,2 g
Kohlenhydrate	6,8 g
Ballaststoffe	3 g

Herkunft

Die wilde Karotte wächst noch immer in ihrem Ursprungsgebiet Westasien, vor allem in Afghanistan. Die kultivierte orangerote Karotte gedeiht überall im gemäßigten Klima gut und bleibt in der Erde lange frisch.

Aroma

Die meisten Karotten sind wegen des Gehalts an Karotin orangerot. Sie sind lang, schlank und spitz zulaufend. Durch den hohen natürlichen Zuckergehalt schmecken sie süß und saftig. Die violetten und roten Sorten schmecken etwas scharf, eher wie eine Kreuzung mit einem Rettich.

Verwendung

Die Verwendungsmöglichkeiten von Karotten sind außerordentlich vielfältig - roh, gedünstet, glasiert, püriert, in Suppen oder zu Brot und sogar Kuchen verbacken, erfreuen sie unseren Gaumen. Die kurzen, rundlichen und stumpfen Sorten, richtig als Karotten bezeichnet, werden fast ausschließlich von der Konservenindustrie verarbeitet.
Im Vorderen Orient nutzt man die Süße und lebhafte Farbe der Karotte weidlich aus. Oft gibt man an Pilaw oder Salat als Farbtupfer geraspelte rohe oder gekochte Karotten. In iranischen Reisgerichten kombiniert man sie häufig wegen ihres Aromas und ihrer Konsistenz mit blanchierten Mandeln und Bitterorangenschale. Ebenfalls im Iran und der Türkei kocht man aus dünn in Scheiben geschnittenen oder geraspelten Karotten eine herrlich aussehende sirupartige Konfitüre. Karottenscheiben werden in Salz und Essig eingelegt, oft zur Steigerung des Aromas zusammen mit verwandten Doldenblütlern wie Sellerie oder Fenchelsamen. Als einfacher Salat werden Karotten roh gerieben und mit etwas Zitronensaft gewürzt, sie können aber auch in Olivenöl gebraten oder im Teig frittiert mit Joghurt als Meze serviert werden. Außerdem begegnet man ihnen in vielen Eintöpfen, Suppen, Hülsenfruchtgerichten und Pilaws.
Bei geriebenen und auch gedünsteten Karotten wird das Karotin noch besser ausgenutzt als bei rohen, ganz verzehrten, da die Zellen durch das Reiben bzw. Dünsten bereits aufgeschlossen wurden.

Einkauf / Aufbewahrung

Karotten oder Möhren werden werden bei uns ganzjährig angeboten. Die übliche orangerote Karotte sollte, wenn sie frisch ist, fest und saftig aussehen, nicht gummiartig oder verholzt. An einem kühlen, trockenen Ort oder in Sand aufbewahrt, halten sich Karotten lange. Zur Aufbewahrung von Bundmöhren sollte man das Laub abschneiden, es würde der Möhre sonst Feuchtigkeit entziehen und sie schlaff werden lassen.

Gesundheit

Ernährungsphysiologisch hervorzuheben ist der hohe Gehalt von Carotin, Vitamin C, Kalium und Eisen. Bedeutung hat die Karotte besonders in der Ernährung von Kleinst- und Kleinkindern sowie in der Diätküche. Karotten sind förderlich für die Blut- und Zahnbildung sowie für die natürliche Widerstandskraft gegen Krankheiten. Karottensaft wirkt regulierend auf die Magensaftabsonderung. Ihr Kaliumgehalt wirkt harntreibend. Karotten werden auch bei Verdauungsstörungen von Kleinkindern eingesetzt, die leicht stopfende Wirkung beruht auf dem hohen Pektin-Gehalt und den leicht bakteriostatisch wirkenden ätherischen Ölen.
Damit der Körper fettlösliche Karotine aufnehmen kann, ist es ratsam, Karotten mit etwas Butter oder Öl zuzubereiten.Geschabte Karotten oder Karottensaft können bei Kindern auch gegen Spul- oder Bandwürmer eingesetzt werden.

Geschichte

Man nimmt an, dass die Karotte ihre Heimat in Afghanistan hat, wo rote und violette Wildformen seit ältester Zeit vorkommen. Im 8. Jahrhundert v. Chr. taucht sie in den Listen der königlichen Gärten von Babylon auf, nicht als Gemüse, sondern als Würzkraut, was darauf hindeutet, dass statt der Wurzeln ihr nach Karotte duftendes Kraut und die Samen verwendet wurden. Bis die Karottenwurzel angebaut und verzehrt wurde, dauerte es noch lange, denn auch von den Griechen und Römern ist nicht überliefert, dass sie Karotten gegessen hätten. Nach der Eroberung Persiens nahm Alexander der Große unter anderem die violette Karotte als Kriegsbeute mit, doch erst um das 8. oder 10. Jahrhundert reiste die Karotte mit den Arabern über Nordafrika gen Westen nach Spanien. Eine ihrer ersten Beschreibungen stammt von einem arabischen Schriftstellen der von einer roten Sorte berichtet, die saftig und schmackhaft sei, und einer gelben mit weniger Geschmack. Irgendwann im 17. Jahrhundert muss die Karotte auf ihrer Reise nach Westeuropa ihre Farbe nach Orange verändert haben, denn so taucht sie auf zeitgenössischen holländischen Gemälden auf. Noch heute wachsen im Vorderen Orient rote und gelbe Sorten, im Süden der Türkei werden auch violette angebaut.

Mythologie

Im Mittelalter wurden die Samen der Karotte als Aphrodisiakum verwendet, ebenso war sie schon damals ein sehr bekanntes Wurmmittel. Der griechische Gelehrte Dioskurides, empfahl die Planze als Mittel gegen Schlangenbisse.