



Schon Babys lieben Karotten (auch Möhren genannt), weil sie so mild und angenehm süß schmecken. Was das Wurzelgemüse sonst noch alles zu bieten hat, verraten wir Euch hier.

## **Möhren...**

### **...stärken die Sehkraft**

Möhren enthalten mehr Beta-Carotin als alle anderen Gemüsearten. Der Körper wandelt diesen bioaktiven Pflanzenstoff in Vitamin A um, das für die Sehkraft der Augen wichtig ist.

### **...enthalten Pektin**

Ein Teil der Ballaststoffe in Möhren besteht aus Pektin. Dieser lösliche Ballaststoff tut der Verdauung besonders gut und sorgt außerdem für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl.

### **...machen schöne Haut**

Der Gehalt an Beta-Carotin in Möhren ist so hoch, dass man damit sogar Sonnenbrand vorbeugen und Hautrötungen lindern kann. Der natürliche Farbstoff hilft außerdem dabei, der Haut eine frische, gesunde Farbe zu geben und sie bei Sonne leichter bräunen zu lassen.

### **...schonen den Magen**

Gerade wer einen empfindlichen Magen hat, sollte ruhig öfter Möhren essen: sie sind besonders leicht verdaulich und darum schon seit Jahrhunderten fester Bestandteil von Mahlzeiten für Kranke.

## **TIPP:**

### **...brauchen Fett**

Damit der Körper das reichlich enthaltene, fettlösliche Beta-Carotin optimal nutzen kann, müssen Möhren immer mit etwas Fett zubereitet werden. Allerdings genügen schon ein paar Tropfen Pflanzenöl, ein kleiner Klecks Butter beziehungsweise Margarine oder auch einige wenige Nüsse.

### **...sind gegart gesünder**

Klar ist Rohkost aus Möhren gesund. Noch viel gesünder aber ist das Gemüse, wenn man es wenigstens kurz andünstet. Um die Vitamine für den Körper verfügbarer zu machen, können nämlich die Zellwände durch Hitze aufgebrochen werden. Außerdem ist die orange Rübe noch bekömmlicher, nachdem sie erwärmt wurde.

## Einkaufs- und Küchentipps für Möhren

### Einkauf

- Rückstände von Pflanzenschutzmitteln sind bei Möhren allgemein kaum ein Problem. Trotzdem kommt es bei etwa fünf Prozent der Proben vor, dass man doch welche findet. Wer solche **Rückstände ganz vermeiden** möchte, kauft daher am besten ausschließlich **Bio-Möhren**.
- Ansonsten gibt es nicht viel zu beachten: Natürlich sollen **Möhren prall und saftig** und knackig sein; falls sie mit Grün im Bund angeboten werden, muss auch das Grün schön frisch wirken.

### Lagerung

- Ein weiterer von vielen Vorzügen der Möhre ist, dass sie sich **im kühlen Keller** oder im **Gemüsefach des Kühlschranks** lange hält. Bei Bundmöhren allerdings wichtig: Schneidet das Grün ab, falls Ihr das Gemüse länger aufheben wollt, es sorgt sonst für schnelleres welk werden. So lassen sie sich **etwa zwei Wochen lagern**.

### Vorbereitung

- Ob man Möhren schälen soll oder nicht, darüber wird diskutiert. Letzten Endes ist das Geschmackssache: der eine mag sie eben mit, der andere lieber ohne Schale. Fest steht auf jeden Fall: Vor dem Zubereiten brauchen Möhren einen „**Waschgang**“ **unter fließendem Wasser**, anschließend entfernt man die Spitze und den Ansatz des Grüns. Wer seine Möhren gern mit Schale isst und sich Zeit beim Schälen sparen möchte, muss diese besonders gründlich waschen!
- Zum Schälen kann man einen ganz normalen **Sparschäler** nehmen. Damit geht es **am schnellsten und einfachsten**. Ihr könnt es aber auch auf „Vintage“-Art machen und die Möhrenschaale mit einem kleinen Küchenmesser abschaben. In der Regel schneidet man zum Schluss die Möhren in Scheiben. Je nach Rezept kann man sie aber auch raspeln, reiben, würfeln oder in Stifte schneiden.