



Möhre

Gärtnerhof Staudenmüller
Askanische Str. 1, 17268 Templin- Vietmannsdorf
Tel. (039882) 263
E- Mail: staudenmueller@gmx.net
www.gaertnerhof-staudenmueller.de
gemeinsam Landwirtschaften (gela) im Aufbau
Ferienwohnungen
Hofladen in Vietmannsdorf- jederzeit



Die Möhre, auch Karotte, Mohrrübe, gelbe Rübe oder Rübli genannt, ist die zweitwichtigste Gemüseart in der EU und das beliebteste in Deutschland. Man kennt sie nicht nur als Nahrungsmittel; auch in Witzen oder als Schneemannnase ist sie beliebt.

Karotten sind eher klein und früh geerntet; Möhren sind länglich-schmal.

Der Wortursprung stammt aus dem Lateinischen von dem Wort „carota“ ab bzw. aus dem Griechischen „Mokra“, „Morke“ und „More“. In Deutschland wird am häufigsten das Wort Möhre benutzt

Man erntet die verdickte Wurzel, die für die gesamte Pflanze für schlechte Zeiten Stoffe gespeichert hat.

Es gibt Möhren in verschiedenen Sorten und Farben: Weiße, gelbe, violette und die am häufigsten angebauten orangenen.

Geschichte

Die unterschiedlichen Sorten stammen von unterschiedlichen Ursprüngen ab. Die weißen kommen aus dem Mittelmeergebiet, die gelben und rotvioletten aus Vorderasien. Es wird vermutet, dass die Kulturform eine Kreuzung von allen drei Ursprüngen ist und dass diese im Überschneidungsgebiet entstanden ist.

Bereits die antiken Römer und Griechen haben Möhren zum Verzehr und als Heilpflanze angebaut. Allerdings ist bei den Römern in ihren Schriften nicht ganz klar, ob sie Möhren oder Pastinaken gemeint haben, da beide denselben Namen hatten.

Über den Iran nach Spanien und weiter über Italien gelang die kultivierte Möhre nach Deutschland.

Die orangefarbene Möhre ist die jüngste von allen Farben; sie wird erst ab dem 18. Jahrhundert in Schriften erwähnt.

Inhaltsstoffe

Der Carotingehalt ist der höchste unter allen Gemüsearten. Für den Geschmack sorgen verschiedene Zuckerarten, Fruchtsäuren und ätherische Öle.

Außerdem enthält sie viel Vitamin C, Eisen und Kalium.

Möhren wird nachgesagt, dass sie gut für die Blut- und Zahnbildung seien sowie eine natürliche Widerstandskraft gegen Krankheiten.

Aufgrund des hohen Carotingehalts wird gesagt, dass man für die Augen viel Möhren essen soll.

Zubereitung

Sie wird roh geraspelt mit Zitronensaft, gekocht, als Saft gepresst, gebacken in Kuchen oder auch eingelegt. Sie verträgt sich hervorragend mit vielen anderen Gemüsearten wie Pilzen, Zwiebeln Zucchini oder ihrer Verwandten, der Pastinake. Letzteres gedünstet und gestampft ist wegen der Süße bei Kindern sehr beliebt.

Wichtig bei der Möhrenzubereitung ist die Fettzugabe, da das enthaltende Provitamin A fettlöslich ist und ohne Fett nicht aufgenommen werden kann.

Rezepte mit Möhre

Möhren-Orangen-Suppe (meine Lieblingssuppe!)

500g Möhren, 30g Butter, 125ml Orangensaft, 1l Gemüsebrühe, 1 kleine Zwiebel, gehackt, 4 TL frischer Thymian, gehackt, Salz, Pfeffer, Saure Sahne und Muskatnuss, gerieben, zum Servieren

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Möhren und Butter in einem Topf ca. 10 Minuten braten. Orangensaft, Zwiebel und Brühe dazugeben. Zum Kochen bringen und Thymian, Salz und Pfeffer hineingeben. Alles etwa 20 Minuten lang gar köcheln lassen.

Mischung pürieren und mit einem Klecks saurer Sahne und Muskat servieren.

Frühstücksmuffins

2 mittelgroße Äpfel, 2 große Möhren, 170g Mehl, 50g Zucker oder Honig, 1 TL Natron, 1 TL Zimtpulver, etwas Salz, 2 Eier, 50ml neutrales Öl, 75ml Milch, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 EL Kokosflocken, Rosinen nach Geschmack

Apfel und Möhre putzen und in kleine Stücke schneiden bzw. raspeln. Mehl, Zucker, Natron, Zimt und Salz in einer großen Schüssel gut vermischen.

In einer zweiten Schüssel Eier mit Öl, Milch und Vanillezucker verschlagen. Flüssige mit den festen Zutaten gerade so lange verrühren, bis alles feucht ist.

Apfel, Möhre, Kokos, Rosinen dazu. Muffinsblech fetten und Mulden zweidrittel hoch mit Teig füllen.

Bei 200° im vorgeheizten Backofen 25 Minuten lang backen bzw. bis sie oben aufreißen.