

DER KOPF ISST MIT ist eine Kooperation von Hibbelers und der Solawi Hollerhof

im Rahmen des Programms "Transparenz schaffen"

Es gibt jeweils ein Infoblatt, auf dem ein Gemüse vorgestellt wird, z.B. Herkunft, Anbau, Gebrauch, Heilwirkung. Für weitere Gemüse vom Solawi-Acker machen wir Verwendungsvorschläge – dazu gibt es einen Probierteller. Ziel ist es, die Vielseitigkeit saisonaler und zum Teil vergessener Gemüse zu entdecken .

14. Möhre, Karotte, Rübli, gelbe Rübe, Mohrrübe, Wurzel

Wilde Sorten der Möhre sind verbreitet in Europa und Asien. Wegen ihres häufigen Vorkommens sind Funde in prähistorischen Ausgrabungen kein Beleg für ihren Anbau. Ebenso gut können sie gesammelt worden sein.

Bei frühen Funden und Aufzeichnungen ist unklar, ob die Wurzeln als Nahrung oder als Medizin verwendet wurden. Der gepresste Saft, mit Zucker zu Sirup gekocht , galt als „gutes Brustmittel“ und wirksam bei Husten. Das grüne Kraut war angeblich „sehr abgebrüht“ und „wie Spinat zubereitet“ besser verdaulich als dieser und angeblich nahrhafter. Getrocknet konnte das Kraut bis zum Winter aufbewahrt werden.

Karotten enthalten u.a. reichlich Kalium, Kalzium, Eisen und viel Beta-Carotin. Hieraus produziert der Körper Vitamin A, welches wichtig für unser Hell- und Dunkelsehen ist. Beta-Carotin ist fettlöslich und sollte immer zusammen mit etwas Fett gegessen werden. Überschüsse lagert der Körper in der Leber, dem Fettgewebe und unter der Haut ein, wo es zu einem Lichtschutzfaktor von zwei bis drei führen kann.

Während die wilde Möhre, abhängig von ihrer Herkunft, gelb, weiß oder purpurrot ist, tauchen orangefarbene Möhren erstmals auf niederländischen Gemälden aus dem 17. Jahrhundert auf. Angeblich sollten die Gemüsezüchter König Wilhelm von Oranien ehren. Im 20. Jahrhundert wurden die Züchtungen intensiv verfeinert, um einheitliche Wurzeln mit höherem Karotin- und Zuckergehalt zu erhalten. In jüngster Zeit gibt es Möhren in verschiedensten Farben von weiß, gelb, rot, lila oder sogar schwarz. Diese sind jedoch nicht unbedingt alte Sorten, wie etwa die bekannte Purple Haze, die ein F1-Hybrid ist und damit nicht samenfest.

Um Möhren nachzubauen lässt man sie im 2. Jahr blühen. Die Pflanze erreicht dann eine Höhe von bis zu 150 cm und bildet zahlreiche Verzweigungen mit Blütendolden.

Wurzeln auf dem Hollerhof:

Möhren sind leicht mal etwas „zickig“ im Anbau. Sie keimen langsam, erst nach etwa 20 Tagen, und werden daher schnell vom Beikraut überholt. Auf dem Hollerhof war es, laut Sebastian, im vergangenen Jahr die Konkurrenz des Franzosenkrautes, die das Möhrenwachstum beeinträchtigte. Obwohl der Schaden dann doch nicht so groß war, wie er anfangs aussah, gab es eine Ernteaktion der Freitagsgruppe auf dem Bioland-Hof Kanzelmeyer, für Lagermöhren. Die sehen laut Sebastian nach wie vor prima aus, so dass wir noch ein Weilchen Möhren haben werden. Der erste Satz für dieses Jahr wird in drei Wochen ausgesät.

Solawi-Teller

- **Möhren-Safran-Butter** – Möhren garen, pürieren, Safranfäden zerreiben, Zitronenabrieb, mit etwas Salz alle Zutaten mischen
- **Eifüllung mit Möhren und Senf** – Eier hart kochen, pellen, halbieren, Eigelb , Olivenöl und Senf mit gekochten Möhren pürieren, mit Salz und Pfeffer, evtl etwas Chili ,abschmecken
- **Filderkohl-Möhrensalat** – fermentierten Filderkohl und Möhren in feine Streifen schneiden, Möhren etwas antrocknen, Zwiebeln in viel Olivenöl leicht anbräunen, abkühlen, alles mischen, fein geschnittenen Petersilie untermengen
- **Rotkohl-Apfelsalat** – w.Balsamico, Sesamöl, geröstete Sesamsaat (Gomasio)
- **Spinatsalat** – Knoblauch in Olivenöl anbraten, Spinat darin zusammenbrechen lassen, etwas Senf mit w.Balsamico mischen, untermengen. Nach Bedarf Öl, Salz Pfeffer...



By woodleywonderworks - carrot harvest, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=25480738>

Quellen:

Lexikon der alten Gemüsesorten – AT Verlag

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/wurzelgemuese/gemuese-karotten-tipps-nakamura100.html>

<https://www.uni-muenster.de/NiederlandeNet/nl-wissen/geschichte/karotten.html>

Kräuterbuch: unsere Heilpflanzen in Wort und Bild, Bechtermünz Verlag

<https://www.garten-des-lebens.de/die-falsche-urmoehre/>

<https://www.poetschke.de/Saatgut/Gemuesesamen/Moehrensamen/Moehrensamen-Purple-Haze-F1.html>

<https://www.stern.de/genuss/essen/steckbrief-karotte-olle-moehre-3103722.html>

<https://www.biologie-seite.de/Biologie/Karotte>

<https://www.eurapon.de/blog/die-haut-von-innen-auf-die-sonne-vorbereiten/>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/betacarotinkapseln-allenfalls-geringfuegiger-sonnenschutz-10733>