

Ernährungstipp

Die Karotte

Die Karotte stammt aus der botanischen Familie der Doldenblütler.

Die heutige uns bekannte orangefarbene, zarte Möhre ist eine gezüchtete Form der Wilden Möhre, die als Wildform in Asien und Südeuropa wächst. Die moderne orangene Karotte hat mit der Wildform nur noch wenige Gemeinsamkeiten. Die Möhre, Karotte, Wurzel oder Gelbe Rübe wie sie auch genannt wird, gehört zu den wichtigsten Gemüsepflanzen und wird heute weltweit angebaut. Die Jahresernte liegt bei etwa 13 Millionen Tonnen. Die Wurzeln sind je nach Sorte kugelig, länglich-kegelig oder walzenförmig mit einem holzartigen Kern und haben eine meist orange Farbe. Die Blätter werden in der Küche nur selten verwendet. Die Karotte ist das ganze Jahr über im Handel erhältlich, die eigentliche Saison ist allerdings von Juni bis Oktober. Karotten von guter Qualität sind gleichmäßig gefärbt und dürfen sich nicht biegen lassen, sondern müssen brechen. Eine fast kugelförmige Sorte wird „Pariser Karotte“ genannt und vorwiegend zu Konserven verarbeitet. Sie sind frisch nicht lagerfähig. Karotten sind reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen (besonders Selen) und fettlöslichem β -Carotin, der Vorstufe von Retinol (Vitamin A). Sie enthalten bis zu sechs Prozent Zucker. Aus der Karotte kann man so ziemlich alles herstellen: Kuchen, Brot, ... Karotten werden als Rohkost (Salat) oder als gekochtes oder geschmortes Gemüse gereicht. Weiter werden sie zu Eintöpfen und Suppen verarbeitet und sind Bestandteil von Suppengrün. Um die Verfügbarkeit der fettlöslichen Inhaltsstoffe zu erhöhen, sollten sie als Rohkost zerkleinert und generell mit etwas Fett zubereitet werden. Insbesondere als Konserven werden Karotten häufig mit grünen Markerbsen kombiniert. Wirkungen von Vitamin A: Hat man einen Mangel an Vitamin A, wird die Haut rissig und trocknet aus, da die Talgdrüsen verhornen und die Hautzellen regenerieren sich langsamer; Vitamin A begünstigt die Sehschärfe und das Dämmerungssehen (Vorbeugung von Nachtblindheit); Karotten wirken positiv auf die Harnsäureausscheidung (aufgrund des hohen K-Gehaltes); Karottenbrei wirkt stopfend bei Durchfall; Antioxidative Wirkung aufgrund des hohen Gehaltes an β -Carotin und ähnlichen Verbindungen (Lycopin, Lutein, etc.) = Schutz vor Arteriosklerose und Krebs; Die gekochte Karotte ist leichter verdaulich, da die harten Cellulosewände aufgebrochen werden und für Verdauungsenzyme besser zugänglich sind. Ihre Beliebtheit beruht auf dem süßlichen, milden Geschmack und den wertvollen Inhaltsstoffen. Möhren werden von der Nahrungsmittelindustrie zu Nass-, Gefrierkonserven, Trockenprodukten und Säften verarbeitet. Für die Pharmaindustrie sind sie wegen der medizinisch wirksamen Inhaltsstoffe Grundlage verschiedener Präparate. Tipp gegen Durchfall: Moro'sche Karottensuppe: Karotten in Wasser kochen und 1 TL Salz dazu. So wirkt es: Spezielle Kohlenhydrate, Oligogalacturonsäuren, entstehen erst beim Kochen oder Reiben. Diese können sich anstelle der Bakterien an die Rezeptoren der Darmwand setzen, an die normalerweise Krankheitserreger andocken. Können die

Bakterien sich nicht an die Darmschleimhaut anheften, bilden sie keine Giftstoffe, werden ausgeschieden und der Durchfall wird besser.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.