

Karotte, Möhre Gelbrübe



Die **Karotte** (*Daucus carota* subsp. *sativus*), auch bezeichnet als **Möhre**, **Mohrrübe**, **Gelbrübe**, **Gelbe Rübe**, **Rüebli**, **Riebli** oder **Wurzel** ist eine Gemü-

seepflanze aus der Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Sie ist die nur in Kultur bekannte Form der Möhre (*Daucus carota*). Genutzt wird fast ausschließlich die Rübe.

Nutzung

Die Rübe der Karottenpflanze wird roh, gekocht, als Saft oder konserviert verzehrt, die Konservierung erfolgt dabei als Nass-, Gefrier- oder Sauerkonserve oder als Trockenprodukt. Das Laub der Karotte kann auch gegessen werden, oder als Futtermittel für Tiere verwertet werden, insbesondere Kaninchen fressen es sehr gerne.

Ernährungsphysiologie

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 bakterio-statisch wirkenden ätherischen Ölen.

Inhaltsstoffe

In der Tabelle sind die Durchschnittswerte angegeben, die je nach Kulturweise und Sorte stark abweichen können. Außer den angegebenen Werten ist der Carotingehalt (vorwiegend α - und β -Carotin, „Provitamin A“) von Bedeutung, er ist der höchste unter allen Gemüsearten. Je nach Sorte und Anbaubedingungen liegt er zwischen 5 und 30 mg pro 100 g Frischsubstanz. Für den Geschmack verantwortlich sind neben dem Zuckergehalt die ätherischen Öle und Fruchtsäuren. Bei letzteren herrscht die Äpfelsäure vor, gefolgt von Citronensäure, Chinasäure, Bernsteinsäure und Fumarsäure.

Nährwert Pro 100 g Karotten roh:

| | |
|---------------|------------------|
| Brennwert | 109 kJ (26 kcal) |
| Wasser | 88,2 g |
| Eiweiß | 0,98 g |
| Kohlenhydrate | 4,8 g |

| | |
|----------------|--------|
| -davon Zucker | 2,08 g |
| -Ballaststoffe | 3,63 g |
| -Fett | 0,2 g |

Vitamine und Mineralstoffe

| | |
|------------------------|--------------|
| Vitamin B ₁ | 69 μ g |
| Vitamin B ₂ | 53 μ g |
| Vitamin B ₆ | 0,27 mg |
| Vitamin C | 500 μ g |
| Vitamin E | 46,5 μ g |
| Calcium | 35 mg |
| Eisen | 3,86 mg |
| Magnesium | 13 mg |
| Phosphor | 36 mg |
| Kalium | 328 mg |
| Zink | 0,27 mg |

Eigenart der Rübe



Die Wurzel (Rübe) speichert Reservestoffe. Sie besteht aus der Krone (Kopf), der Rinde (Bast), der Korkschicht, aus Adventivwurzeln und dem im Innern gelegenen Mark (dem Holzteil). Die meisten Inhaltsstoffe befinden sich in der Rinde. In der Züchtung wird daher seit jeher auf einen hohen Rindenanteil

und einen kleinen, zarten Holzteil hingearbeitet. Im Mark, dem Zentralzylinder, befindet sich weniger Carotin, weshalb es heller als die Rinde ist, der Saccharose-Gehalt ist niedriger, der Nitrat-Gehalt höher. 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.

Alle von uns gesammelten Lebensmittel werden in unserem Tafelladen sorgfältig sortiert und bereitgestellt.

Wir halten uns gewissenhaft an die geltenden Hygienebestimmungen!

Tafel Markgräflerland e.V.