



Möhren

Die Möhre gehört zu unseren ältesten Nutzpflanzen. Bei Ausgrabungen menschlicher Siedlungen in der Schweiz, die zeitlich um 2000 v. Chr. angesiedelt wurden, hat man auch Möhrensamen gefunden. Die Wildform ist in Asien und Südeuropa weit verbreitet und wurde schon im Altertum als Gemüse- und Arzneipflanze geschätzt. Auch bei uns wächst sie wild auf Schutthalden, an Wegrändern und mageren Wiesen. Die orangefarbene Karotte, wie wir sie heute kennen, haben im 17. Jh holländische Züchter durch Kreuzung von gelben und schwarzen Sorten gezüchtet. Die fast schwarzen ursprünglichen Sorten werden heutzutage noch im Vorderen Orient angebaut. Durch ihre hohe Anpassungsfähigkeit werden Möhren in allen Ländern angebaut und gehören zu den wichtigsten und beliebtesten Gemüsearten. Durch Züchtung und natürliche Auslese sind praktisch unendlich viele Sorten entstanden, die sich in Form, Farbe, Geschmack und Carotiningehalt unterscheiden. Weitere Zuchtziele sind z.B. die Erhöhung der Lagerfähigkeit und der Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten, sowie die Höhe des Zuckergehaltes. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen gehören vor allem Carotin und Provitamin A. Aus dieser Vorstufe entsteht erst im menschlichen Körper in Verbindung mit Fett das lebenswichtige Vitamin A. Möhren sind das Gemüse mit dem höchsten Carotiningehalt. Er wird nur noch übertroffen von den Gehalten in Lebertran und Rinderleber. Mittlerweile weiß jeder, dass Möhren die Sehkraft stärken und die Haut bräunen. Diese Wirkung ist auf das Carotin zurückzuführen. Auch eine blutreinigende und harntreibende Wirkung wird den Möhren, vorausgesetzt sie werden roh und nüchtern in Frühjahrskuren genossen, zuzuschreiben.

Gelagert werden Möhren optimal bei 0–2°C, nicht in der Nähe von Kohl oder reifenden Früchten, denn das Reifegas Ethylen verursacht bei Möhren einen bitteren Geschmack. Bundmöhren sollten vor der Lagerung im Kühlschrank vom Grün befreit werden, da sonst über das Laub Feuchtigkeit aus der Möhre gezogen wird und verdunstet.

Möhrenvielfalt

Bei Äpfeln, Birnen und Kartoffeln ist die Unterteilung in Sorten schon immer üblich und im Hinblick auf die sehr verschiedenen Sorteneigenschaften für die Vermarktung maßgeblich. Auch Möhren weisen eine schier unendliche Zahl an Sorten auf, eine Vermarktung über die Sorte findet erst seit kurzem statt. Gerade in der biologischen Möhrenzüchtung werden alte Sorten mit speziellen Eigenschaften wieder entdeckt und jetzt vermehrt über den Sortennamen kenntlich gemacht.

Möhrensorte Oxheart

Schon in vorchristlicher Zeit wurde die Möhre mehr zu medizinischen Zwecken genutzt. Der Anbau als Lebensmittel wurde erst um 1000 n.Chr. in Kleinasien zum ersten Mal beschrieben. Die Sorte ‚Oxheart‘ ist eine wiederentdeckte alte Sorte. Im Rahmen einer 3jährigen Studie des Kasseler Instituts für Agrarkultur und Heilkunst „Persephoneia“ zeigte die Behandlung mit dieser Möhrensorte Erfolge bei der Behandlung von Migräne, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen und Stoffwechselstörungen.

Weitere Infos: www.persephoneia.com



Möhrensorte Milan

Eine samenfeste Sorte aus biologisch-dynamischer Züchtung. Sie wird aufgrund ihres gesunden Laubes häufig als Frühmöhre für den Verkauf als Bundmöhre angebaut. Sie ist knackig süß und eher mild im Geschmack. Dieser kommt am besten in Salatkompositionen oder mit pikanten Dippis zur Geltung. Auch als Saftmöhre ist sie sehr ergiebig.

Weitere Infos: www.kultursaat.de

Möhrensorte Rodelika

Hier handelt es sich wie bei der Sorte Milan um eine samenfeste Sorte aus biologisch-dynamischer Züchtung. Sie ist intensiv orangerot und hat einen süßaromatischen Geschmack. Sehr gut zum Saften geeignet, aber auch in Aufläufen, Suppen, Bratlingen und als Beilage zu verwenden.

Weitere Infos: www.kultursaat.de

Möhrensorte Bolero

Standardsorte im ökologischen Anbau. Eine Hybridsorte, aber aus ökologisch produziertem Saatgut. Sie gehört zu den ertragsreichsten Sorten und weist einen mittleren bis guten Carotin- und Saftgehalt auf. Mit ihrem typisch „karottig“ und süßen Geschmack gehört sie zu den beliebtesten Möhrensorten für den Frischmarkt.

Quelle: Ertrag, Inhaltsstoffe und Geschmack bei Möhrensorten, FA Geisenheim, 2003

Möhrensorte Purple Haze

Eine violette Sorte mit orange farbigem Kern. Die Gehalte an Karotinen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundäre Inhaltsstoffen ähneln denen anderer violetter Sorten. Die Sorte stammt aus dem vorderen Orient und wird manchmal fälschlicherweise als „Urmöhre“ bezeichnet. Wie bei der Bolero handelt es sich um eine Hybridsorte aus ökologisch produziertem Saatgut.

Möhre BioBetaSweet™

Diese süß schmeckende, violette Sorte ist durch Kreuzung einer alten, schwarzen Ur-Sorte mit einer orangefarbenen Sorte entstanden. Für die violette Färbung ist der Pflanzenfarbstoff Anthocyan verantwortlich, der z.B. auch Auberginen, Zwetschen, Pflaumen und Rotkohl Farbe verleiht. Auch der orange Farbstoff Betacarotin ist in hohem Maße in dieser Möhre enthalten. Carotinoide sind im Pflanzenreich weit verbreitet, man kennt etwa 800 verschiedene. Sie geben unter anderem Obst und Gemüse gelbe und rötliche Farben, sind aber auch in grünen Gemüsearten enthalten. Nur etwa 50 Carotinoide besitzen eine Provitamin A-Wirkung, d.h., dass Carotin in Vitamin A umgewandelt wird. Beta-Carotin ist das aktivste dieser Carotinoide. Beide Farbstoffe gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, denen bereits zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen wurden. Die BioBetaSweet™ – Möhre sollte wie alle Möhren nur gewaschen bzw. gebürstet und nicht geschält werden.