

Karotten



Karotten bzw. Möhren werden in vielen Ländern angebaut, wobei der Anbau der Karotten sehr einfach ist. Die Samen werden in Reihen aufs Feld gestreut oder in das Frühbeet, dann werden die Pflänzchen pikiert und die besten werden dann gepflanzt. Auch in vielen Haus- und Kleingärten wachsen Karotten, neben der Kartoffeln scheinen sie der Deutschen liebstes Gemüse zu sein.

Die Karotte ist nicht nur einfach anzubauen, sie hat eine Vielfalt an Inhaltsstoffen, was sie zu einem Gemüse macht, das sowohl im Sommer wie auch im Winter sehr wertvoll für die gesunde Ernährung ist. Durch den hohen Gehalt an Carotin, dem Provitamin A, ist die Karotte der wichtigste Ernährungsbestandteil für einen Menschen, der Probleme mit den Augen hat. Doch auch für andere Menschen ist es wichtig, den Anteil an Nährstoffen, den die Karotten enthalten, aufzunehmen. Neben der Verwendung als Rohkost in dem Sinne, die Karotte einfach zum Frühstück oder nebenbei als Snack zu knabbern, kann sie auch in Salaten Verwendung finden.

Durch ihre milde, leicht süßliche Art schmeckt sie sowohl zu süßlichen Salat, wie auch zu süß-sauerer Salaten als auch zu sehr herzhaften Salaten. Doch auch gekocht, gedünstet oder gar gebraten machen Karotten viel her. Sie eignen sich zu fast jedem Gericht und zu fast jeder Soße, und kommen in vielen, auch exotischen Ländern auf den Tisch. Sie passen gut zu Nudeln wie zu Kartoffeln, zu Reis ebenso gut wie in Aufläufe. Und auch in Suppen und Eintöpfen finden sie eine sehr gute Verwendungsmöglichkeit. Doch das besondere an den Karotten ist auch, dass man sie auch als Saft pressen und dann entweder alleine oder zusammen mit Zitronensaft oder

Tomatensaft trinken kann. Der Ideenvielfalt ist gerade bei den Karotten als Gemüse und Salat und als Getränkezugabe keine Grenzen gesetzt. Und gesund ist das ganze Vergnügen wirklich, aufgrund der Inhaltsstoffe.

Wer noch nie einen Rüblikuchen gegessen hat, der weiß nicht, dass man Karotten sogar zum Backen verwenden kann. Ein schmackhaftes Gemüse, welches mehr als alle andere Gemüsesorten verwendet werden. Und Karotten sind eigentlich nie wirklich teuer, auch wenn die, welche Frühjahr, Sommer auf den heimischen Markt kommen, die frischesten und dadurch geschmacklich die besten sind. Karotten sind übrigens sehr gut lagerfähig und eignen sich roh oder zubereitet auch für das Einfrieren in der Tiefkühltruhe.