



PRESSE-KONTAKT

THOMAS SANNMANN • TELEFON: (040) 73712173 • THOMAS@SANNMANN.COM
ANDREA MADADI • TELEFON: (040) 7209964 • ANDREA.MADADI@SANNMANN.COM
OCHSENWERDER NORDERDEICH 50 • 21037 HAMBURG • WWW.SANNMANN.COM

Wissen über Möhren (Karotte, Wurzel, Rüebli)

Möhren sind eines der beliebtesten Gemüse – besonders bei Kindern. Sie schmecken so schön süß und sind dabei ganz knackig und gesund. Das Karotin, das der Möhre oder „Karotte“ die leuchtend orange Farbe verleiht, stärkt unsere Augen und Abwehrkräfte. Möhren speichern viel Lichtenergie, was sich im intensiven Duft der ätherischen Öle in den gefiederten Blättern, in der Farbe und dem Zuckergehalt widerspiegelt. Diese Lichtkräfte der Möhren helfen gut über den Winter, der dunklen Jahreszeit, wie ein Schul-Versuch in Norwegen zeigt: Als die Schüler ihr obligatorisches „Osloer Frühstück“ (Haferflocken mit Rohrzucker über Nacht in Milch eingeweicht) jeden Morgen mit frisch geraspelten Möhren verspeisten, wurden sie deutlich aufmerksamer undmunterer. Kein Wunder also, dass Möhren allgemein als Kräftigungsmittel gelten.

Wichtig: Bitte nicht schälen, denn die Rinde ist der wertvollste Teil der Wurzel mit dem höchsten Gehalt an wichtigen Inhaltsstoffen wie u. a. Eiweiß, Lezithin, B-Vitaminen, Kalium, Calcium, Eisen und natürlich das Provitamin A (Carotin), das hier am reichlichsten vorhanden ist (nur Rinderleber und Lebertran haben einen höheren Carotingehalt). Mit gutem Öl (z. B. an Salat- und gedünsteten Möhren) kann unser Körper das Carotin besser aufnehmen und verwerten.

Heilkraft der Möhre

Carotin stärkt die Sehkraft, reinigt das Blut und bräunt die Haut. Möhren wirken harntreibend, blutbildend, antibakteriell und sind ein altbekanntes Mittel gegen Würmer bei Kindern.

Möhren in der Demeter Gärtnerei Sannmann

Mittels Standortanpassung hat Gärtnermeister Thomas Sannmann gemeinsam mit Züchterin Christina Henatsch unsere Hofmöhre „Mona“ entwickelt, die besonders süß und aromatisch schmeckt. Möhren sind ein zweijähriger Doldenblütler, der im ersten Jahr seine Wurzel und Blattrosette bildet und die Kraft der Erde aufsaugt. Im zweiten Jahr bilden Möhren von Juni bis August feingliedrige Blütendolden aus kleinen weißgelben Einzelblüten. In unserem Gewächshaus reifen jedes Jahr mehrere Reihen Saatgut der Sorte „Mona“ heran. Fast mannshoch aufgeschossen sind die Möhrenpflanzen mit vollen breiten Doldenblüten, in denen das Saatgut sitzt. Später werden die Samen geerntet, gereinigt, getrocknet, sortiert und mehrere Kilogramm Saatgut gewonnen. Wichtig ist die Pflanzung im Gewächshaus, da im Freiland zu leicht Einkreuzungen z. B. mit wilden Möhren passieren.