

# Karotten / Karottenpulver



Möhren schmecken hocharomatisch mit einer angenehmen süßlichen Note, wobei Jungkarotten einen höheren Zuckeranteil aufweisen als die späte Sorte.

## Karotten/Karottenpulver - Gesund und vielseitig

### Herkunft der Karotte

Die Karotte, auch unter den Namen Möhre oder Mohrrübe bekannt, ist ein Doldenblütengewächs und stammt ursprünglich aus Asien und Südeuropa. Heute gibt es einen weltweiten Anbau des gesunden Gemüses. Karotten werden in Jung-, und Spät- oder Dauerkarotten unterschieden. Karottenpulver besteht aus getrockneten, fein gemahlten Karotten.

### Aroma und Inhaltsstoffe der Karotte

Karotten bzw. Möhren oder Mohrrüben, wie das vielseitige Gemüse in Norddeutschland genannt wird, haben einen hohen Carotin-Gehalt und enthalten viel Vitamine (B1, B2, B6, C, E) und Mineralstoffe wie Calcium, Eisen, Magnesium, Phosphor und Kalium. Zudem sind Karotten sehr kalorienarm und eignen sich daher gut für eine bewusste, gesunde Ernährung. Möhren schmecken hocharomatisch mit einer angenehmen süßlichen Note, wobei Jungkarotten einen höheren Zuckeranteil aufweisen als die späte Sorte.

### Wirkung der Karotten

Karotten unterstützen durch ihren geringen Kaloriengehalt, den enthaltenen Ballaststoffen und Vitaminen, eine gesunde ausgewogene Kost.

Außerdem schützt das enthaltene Beta Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt werden kann, das menschliche Sehvermögen und unterstützt die Hautgesundheit.

### Karotten in der Küche

Frisch und roh, gekocht oder geraspelt - das knackige Gemüse ist vielseitig verwendbar. Die beliebte orangefarbene Gemüsepflanze lässt sich hervorragend mit Nüssen, Äpfeln, **Erbsen**, Spargel, Orangen oder Sauerkraut kombinieren. **Vegetarische Gemüsegerichte**, Suppen und Eintöpfe, wie die italienische Minestrone oder knackig-frische **Salatvariationen** zubereitet mit Karotten – das unverwechselbare Karotten-Aroma verleiht jedem Gericht eine herrlich intensive, gemüsefrische Note.

Aber nicht nur für herzhaftere Gerichte lässt sich das gesunde Gemüse verwenden, sondern auch für süße Rezepte wie beispielsweise **Karottenkuchen**.

Karotten sind in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: