

Knackig und knallig

Im Sprachgebrauch werden Mohrrüben je nach Region auch Möhren, Karotten oder Wurzeln – wie im Plattdeutschen – genannt. Dieses bezeichnet die Pfahlwurzel, deren Farbe früher von dunkelrot bis gelb schwankte. Erst im 16. Jh. züchteten Niederländer orangefarbene Rüben. Frühe Sorten, die schon ab Mai geerntet werden, sind zart, saftig und haben frisches Grün. Lagersorten sind ab September reif und von kräftiger Farbe und Struktur. Im Gemüsefach halten sie sich ohne Kraut etwa zwei Wochen. Eine sandgefüllte Kiste eignet sich zum längeren Aufbewahren größerer Mengen ungewaschener Möhren.

Möhren enthalten wichtige Nähr- und Ballaststoffe, auch wenn sie hauptsächlich aus Wasser bestehen (85-95 %). Die Farbe entsteht durch Beta-Carotin. Bereits kleine Mengen Fett bei der Zubereitung bilden aus dieser Vorstufe das Vitamin A, das für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge benötigt wird. Besonders bekannt ist die positive Wirkung auf Sehkraft und Haut. Die Fettlöslichkeit des Farbstoffs wird beim Reinigen der Küchenutensilien deutlich. Bereits ein Tropfen Öl entfernt die orangefarbenen Rückstände.

Mohrrüben schmecken roh und gegart. Möhrenpuffer sind ein leckerer Imbiss: 2 Eier verquirlen, mit 3 Möhren und 1 gr. Kartoffel- beides geschält und geraspelt-, 1 kl. gewürfelte Zwiebel, 2 EL Vollkornmehl oder Haferflocken, Pfeffer, Salz, 1 EL gehackten Mandeln oder Walnüssen und etwas Kurkuma mischen, daraus in etwas Öl 6 Puffer braten. Dazu schmeckt Saure Sahne mit frischen Kräutern. Guten Appetit!

