

# Bio-Karotten

## Lebensmittel der Woche



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete



© BIO AUSTRIA

### Allgemeines

Ihr Name ist ebenso vielfältig, wie ihre Verwendung: Möhre, Gelbe Rübe, Rübli und in Österreich als Karotte bekannt. Der eigentliche Unterschied ist nicht nur reine Herkunftssache. Karotten, werden die frühen, kleinen Möhrchen genannt. Sie sind eher stumpf und kurz. Die sogenannten Möhren dagegen sind eher länglich und schmal. Die „optimale“ Möhre hat ein möglichst dünnes Mark (auch Herz genannt) und eine dicke Rinde.

### Herkunft und Geschichte

Die Karotten gehören, wie viele andere Kulturpflanzen z.B. Sellerie oder Knollenfenchel, zur Familie der Doldenblütler. Namensgebend ist der Blütenstand aus zusammengesetzten, schirmförmigen Dolden. Die Wildmöhre als Urform, ist cremig-weiß. In der Antike wurden sie als Heilpflanze verwendet. Rote und gelbe Typen wurden voraussichtlich erstmals um das 10. Jahrhundert in Iran und Syrien angebaut. Erst durch die Araber wurde die Karotte, zunächst nach Spanien, später nach Italien und Griechenland gebracht. Erst im Mittelalter verbreiteten sie sich in ganz Europa und erlangten ihre heutige Bedeutung als Gemüse. Die orange Form wurde erst im 17. Jahrhundert, vermutlich in Holland, gezüchtet.



### Konsum

Auf der österreichischen Gemüse-Hitlist 2016 sind die Karotten mengenmäßig auf dem 3. Platz gelandet. Sie gehören sowohl zum Frisch- wie auch zum Lagergemüse. Die ersten Karotten werden Ende Mai geerntet. Es gibt gelbe, weiße, orange und violette Sorten. Je dunkler die Karotte gefärbt ist, umso mehr Beta-Carotin ist in der Wurzel enthalten. Bis zu 30 Tage sind Karotten bei geeigneter Lagerung zu Hause haltbar, zwei Wochen bleiben sie knackig. Karotten sind besonders empfindlich auf das Reifegas Ethylen, was unter anderem von Äpfeln abgesondert wird. Die Haltbarkeit verkürzt sich dadurch.

### Bio-Besonderheiten

Die Karotte zählt in Österreich zu den wichtigsten Gemüsearten und ihre Produktion ist auch im Bio-Gemüsebau bedeutend. 4000 Tonnen Bio-Karotten werden jedes Jahr gekauft, das entspricht einem Bio-Anteil an der Gesamtmenge von rund 20%. Kein anderes Freilandgemüse hat

#### Wussten Sie, dass

- Bio-Karotten in Österreich eine Erntezeit von Ende Mai bis Ende November haben?
- Karotten durch die gute Lagerfähigkeit, ganzjährig aus Österreich erhältlich sind?
- der Bio-Anteil an allen gekauften Karotten in Österreich bei rund 20% liegt?

einen ähnlich hohen Bio-Anteil. Im Bio-Gemüseanbau kommen weder leichtlösliche mineralische Dünger noch chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel zum Einsatz. Stattdessen erfolgt die Düngung der Felder mit organischem Material wie Tiermist oder Kompost, das vorzugsweise direkt vom eigenen Biohof oder aus biologischer Produktion stammt. Um Schädlingen keine Chance zu bieten, werden

in der biologischen Landwirtschaft Nützlinge gefördert und vor allem standortangepasste Sorten angebaut. Zur Unkrautregulierung wird auf mechanische Methoden Wert gelegt.

### In der Verarbeitung

Der Geschmack der Karotte ist bekömmlich und ist zudem vielseitig einsetzbar. Ob roh, gekocht, als Saft oder konserviert, als Süßspeisen oder herzhaft. Karotten sind Babynahrung, Diätgemüse, Beilage, Bestandteil vieler Suppen oder einfach ein Snack zwischendurch.

### Bio-Facts

- BIO AUSTRIA-Betriebe müssen alle Betriebszweige biologisch bewirtschaften – eine Umstellung nur von Teilen des Betriebes ist verboten.
- Im Sinne der Kreislaufwirtschaft werden auf BIO AUSTRIA-Betrieben vorrangig Nährstoffe aus Ernterückständen und Gründüngungspflanzen genutzt.
- Der Anbau von Bio-Gemüse ist nur als Erdkultur erlaubt, auf Steinwolle, Hydrokultur oder mittels Nährfilmtechnik ist der Anbau nicht zugelassen.

### Karotten-Mehrkornbrot mit Apfel

#### Bio-Zutaten

- 1 kg Dinkelmehl
- 150 g Leinsamen
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- 50 g Kürbiskerne
- 3 TL Salz
- 4 EL Essig, (Obstessig)
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Honig
- 700 ml Wasser
- 300 g Äpfel, geraspelte
- 200 g Karotten, geraspelte



#### Zubereitung

Mehl mit den Körnern und dem Salz in eine Rührschüssel geben. Die Hefe mit dem Honig in einer Tasse zerdrücken, das Ganze wird flüssig. Das Honig-Hefe Gemisch zur Mehl-Körnermischung geben, Wasser und Essig ebenfalls dazugeben. Mit dem Rührgerät oder der Küchenmaschine kräftig durchkneten. Die geraspelten Äpfel und Karotten dazugeben und nochmals kneten. Den Teig in zwei gefettete Kastenformen füllen. Die Formen in den kalten Backofen schieben und bei 180-200 Grad ca. 1 Stunde backen. Nach 10 Minuten Backzeit, längs einen Schnitt durch die Mitte machen.