

# Presseinformation

## Tag der Karotte am 04. April 2021: Der heimliche Superstar

Bonn, 25.03.2021 – In diesem Jahr fallen auf den 04. April gleich zwei wundervolle Ereignisse – der Tag der Karotte und Ostersonntag. Es ist nicht verwunderlich, dass die Möhre ihren eigenen Ehrentag erhalten hat. Ist sie doch ein wahres regionales Superfood und überzeugt mit ihrem Geschmack, der Vielfältigkeit und ihrem Gesundheitsaspekt.



*Karotte, Möhre oder Rübli – ganz egal, welchen Namen das orange Gemüse trägt, es überzeugt mit Geschmack, Vielfältigkeit und gesundheitlichen Aspekten. Quelle: meine-Möhren.de*

Die Karotte zählt in Deutschland zu den beliebtesten Gemüsearten. Im vergangenen Jahr hat jeder Haushalt im Durchschnitt immerhin 9 kg Möhren eingekauft. Sie ist das Gemüse mit dem höchsten Carotin-Gehalt, der Vorstufe des Vitamin A. Dieses ist nicht nur für die Augen wertvoll, sondern auch für die Haut und Knochen und übernimmt wichtige Funktionen im Körper. Das beliebte Gemüse enthält neben Carotin noch viele andere wichtige Nährstoffe, wie Kalium, Eisen, Calcium und Vitamin C. Es ist kalorienarm und sättigt lange aufgrund des hohen Ballaststoffgehalts.

### Die Möhre, der Alleskönner

Die Karotte ist eine der wenigen Gemüsearten in Deutschland, die fast das ganze Jahr über aus regionalem Anbau erhältlich ist. Die gute Lagerfähigkeit macht es möglich. Der nussig-süßliche Geschmack und ihre Vielfältigkeit macht die Karotte zu einer beliebten Zutat in der heimischen Küche. Ob groß oder klein, orange oder violett – sie überzeugt nicht nur als Rohkost. Sondern wird auch gerne gekocht und gebraten oder zu Saft und Smoothies verarbeitet. Vor allem jetzt zu Ostern wird dieses Gemüse gerne als klassischer Karottenkuchen zubereitet. Ein absolutes Muss für alle Möhren-Fans. Bei der Zubereitung von Karotten ist es wichtig immer etwas Öl zu verwenden. Erst dann kann das Carotin vom Körper optimal aufgenommen werden.

### Über Meine Möhren

Das Internetportal Meine Möhren stellt interessante Informationen rund um die Möhre zur Verfügung. Vom Anbau über die Ernte bis hin zu Lagertipps im Haushalt und der Ernährung mit Karotten können Verbraucher sich auf der Internetseite [www.Meine-Möhren.de](http://www.Meine-Möhren.de) über das beliebte Gemüse informieren. Leckere Rezepte, wie der Carrot Cake mit Frischkäsefrosting, die Möhrenquiche oder ein Möhrenbrot mit Quinoa, liefern Inspirationen für die eigene Küche und Lust aufs Ausprobieren.