

Presseinformation

Die Möhre ist der Carotin-Superheld



Möhren haben den höchsten Gehalt an Carotinen, welche nicht nur für die Augen wichtig sind. Das Gemüse enthält weitere wichtige Nährstoffe, ist kalorienarm und dazu sehr sättigend. Quelle: meine-Möhren.de

Bonn, 10.01.2023 – Die Möhre hat unter den verschiedenen Gemüsearten den höchsten Gehalt an Carotinen, der Vorstufe des Vitamin A. Sie punktet mit ihren zahlreichen Nährstoffen, ihrem leckeren Geschmack und ihrer Vielfalt. Dadurch kann sie bestens bei der Umsetzung der guten Vorsätze helfen, wenn es um eine gesunde Ernährung geht.

Carotine sind sekundäre Pflanzenstoffe und treten in vielen unterschiedlichen Formen auf. Aus einigen von ihnen wird im Körper das wichtige Vitamin A gebildet. Je nach Sorte hat die Möhre einen Carotin-Gehalt von 5 bis 30 mg pro 100 g und damit den höchsten Gehalt unter den Gemüsearten. Das Vitamin A übernimmt viele wichtige Funktionen im Körper. Es unterstützt unter anderem das Immunsystem und den Sehprozess, ist beim Aufbau der Haut und Schleimhäute sowie beim Wachstum der Knochen beteiligt. Da Carotine fettlöslich sind, sollten Möhren am besten in Kombination mit etwas Fett gegessen werden. Dadurch werden diese sekundären Pflanzenstoffe vom Körper besser aufgenommen.

Möhren sind kalorienarm und nährstoffreich

Wie viele Gemüsearten überzeugt die Möhre mit ihrem geringen Energiegehalt und ist dadurch kalorienarm. Ein halbes Croissant hat etwa so viel Energie wie sechs Karotten. Der hohe Gehalt an Ballaststoffen und Wasser trägt zusätzlich zu einer langen Sättigung bei. Neben Carotinen enthält das Gemüse aber auch noch viele weitere wichtige Nährstoffe, wie Kalium, Eisen, Calcium und das Vitamin C. Möhren sind außerdem ein wahres Multitalent und bringen Vielfalt in die Küche, ob nun als Rohkost, Suppe, Kuchen, Saft oder als Gemüsebeilage. Auch wenn Carotine aus rohen Möhren nicht so gut aufgenommen werden, so hat ein Salat noch andere Vorteile. Neben der größeren Menge an hitzeempfindlichen Inhaltsstoffen, muss die Rohkost länger gekaut werden und macht so besser satt. Abwechslung bei der Zubereitung trägt zu einer ausgewogenen Ernährung bei.

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 sowie auf [Facebook](#), [Instagram](#), [Pinterest](#) und [Twitter](#) 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.