



DELI Genuss-Welt

Tu' mal lieber die Möhrchen!

Gutfried DELI lüftet Geheimnisse rund um die Karotte

Sie ist lang, orange und genießt sich am besten knackfrisch: die Karotte. Das Wurzelgemüse wurde schon im Altertum als Gemüse- und Arzneipflanze geschätzt. Heute gibt es viele Sorten, die sich in Form und Beschaffenheit, aber auch durch ihre Farbe unterscheiden. Egal ob „Möhre“, „Rübe“, „Mohrrübe“ oder „Rübli“ – der orangene Stängel kommt immer in Begleitung eines grünen Krautkopfes. Gutfried DELI informiert über das gesunde Gemüse.

Knackfrischer Genuss für die Zellen

Genießt man das längliche Wurzelgemüse als Rohkost, bleiben die wichtigsten Nährstoffe enthalten. Ungekocht enthält die Karotte nämlich das meiste Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandeln kann. Eine mittelgroße Karotte von etwa 80 Gramm reicht aus, um den Tagesbedarf an diesem Nährstoff zu decken. Vitamin A ist wichtig für das Wachstum von Zellen, unterstützt das Immunsystem und den Aufbau von Haut und Schleimhäuten. Vitamin A-Mangel kann zur Sehschwäche bis hin zur Nachtblindheit führen.

Vom Feld auf den Teller

Möhren mögen es kühl und bevorzugen hohe Luftfeuchtigkeit. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben sie etwa eine Woche haltbar. Sie sollten getrennt von Äpfeln gelagert werden, da die Karotten sonst bitter werden. Beim marktfrischen Kartotten das Grünzeug vorher abschneiden, das verringert den Flüssigkeitsverlust und das Gemüse bleibt länger frisch. Damit die Karotte ihre wertvollen Inhaltsstoffe nicht verliert, gilt aber immer noch: am besten frisch verzehren.

Auf dem Holzweg

Karotten haben einen sogenannten „Holzkern“. Hat dieser Kern die gleiche, intensive Färbung wie das Fruchtfleisch und die Schale, zeugt dies von bester Qualität des Gemüses. Frische Karotten sollten sich nicht biegen lassen, sondern brechen. Übrigens: Je kräftiger die Farbe des

Gutfried – die beliebteste Geflügelwurst Deutschlands

Heinrich Nölke GmbH & Co. KG | 33775 Versmold | Tel.: 05423 969-0 | www.gutfried.de

Gemüses, desto grösser ist der Anteil des gelben Pflanzenfarbstoffs Beta-Carotin.

Weitere genussvolle DELI-Rezepte und Warenkunden gibt es auf:
www.gutfried.de