

# Warum ist die Karotte orange?

## Kleine Spürnasen mit großem Wissenshunger (1): Abenteuer im Gemüseland



Richtige Ernährung ist mit Blick auf die Gesundheit wichtig. Zusammen mit den jungen Detektiven Amelie (8) und Jonas (3) erkundet Marina Tremmel, Gesundheitsberaterin der IKK Südwest, deshalb den Südwesten. Diesmal war das Trio bei Karotten-Kauffmann in Freisbach (Landkreis Germersheim) zu Besuch. VielPfalz war dabei.

Warum ist die Karotte orange? Gibt es sie auch in anderen Farben? Wie isst man sie am gesündesten? Amelie und Jonas haben viele Fragen, als sie zusammen mit der Gesundheitsexpertin für die Pfalz den Weg der Karotte durch den Betrieb begleiten. Frisch aus der Erde und voll mit Vitaminen kommt das Gemüse, von dem die in der Erde wach-

sende Wurzel gegessen wird, aufs Transportband. Die Ernte läuft im klimabegünstigten Gemüsegarten Deutschlands vom Frühsommer bis in den Winter durch. Wenn das Wetter mitspielt sogar bis März.

Die orangene Farbe, so erklärt Marina Tremmel, kommt vom sogenannte Beta-Karotin, einer Vorstufe des Vitamin A. Es ist wichtig für das Sehen und hilft Kindern beim Wachsen und Großwerden. Da das Beta-Karotin auch harntreibend, blutbildend und antibakteriell ist, wird die süßlich schmeckende Karotte gerne für Babynahrung ver-



Gesundes Gemüse: Über Transportbänder (oben links) kommen die Karotten in Waschtrommeln und auf Sortierbänder (oben rechts). Die Wurzeln gibt es auch creme- und lilafarben (unten).



wendet. Es gibt sie zudem als creme- und lilafarbene Wurzel, die viele Namen hat: Möhre, Möhrchen, Rübli oder – in der Pfalz – Gellerieb.

Bei der Tour durch den Betrieb knabbern Amelie und Jonas die frischen Karotten roh. So sind sie am gesündesten. Man kann sie als Salat oder Gemüse verspeisen oder beim Kuchenbacken verwenden. Marina Tremmel hat dann noch einen besonderen Tipp: Wenn man die Karotten raspelt, frisch gerieben in ein Tuch gibt und sie damit auspresst, gibt es ganz frischen Karottensaft. Dieser schmeckt süßlich, ist gesund und löscht noch dazu, nach kleinen und großen Abenteuern, den Durst.