

## Pflanze

Die Karotte (*Daucus carota*) ist eine zweijährige krautige Pflanze mit doppelt bis dreifach gefiederten Laubblättern und weißem doppeldoldigem Blütenstand, der zahlreiche Blüten mit fünf Blütenblättern ausbildet.

**Deep Purple**  
hat eine tief dunkelviolette Farbe.

**White Satin**  
ist weiß und verdauungsfördernd.

**'Yellow Bunch'**  
ist gelb und enthält besonders viel Lutein, ein zur Stoffklasse der Carotinoide gehörender Pflanzenfarbstoff, der Augenkrankheiten vorbeugt.

Wenn man von Karotten spricht, hat man das orangene Wurzelgemüse sofort vor Augen. Für die Farbe ist das Pigment Betacarotin verantwortlich, zu dem weitere Pigmente hinzukommen können. Bei der Sorte **Rubrovitamina** sind beispielsweise Anthocyane als Pflanzenfarbstoffe für das satte Rot ursächlich.



## Besonderheiten

Die ersten Karotten, die vor etwa 5000 Jahren in Afghanistan angebaut wurden, waren violett. Im 12. Jahrhundert wurden sie nach Europa gebracht und in Spanien in dieser Sortenfarbe kultiviert.



## SO WIRD'S GEMACHT

Bereiten Sie ein oder mehrere Gefäße mit einer Schicht Blähton vor und füllen Sie Erde bis wenige Zentimeter unterhalb des Gefäßrandes ein. Gießen Sie nur wenig, so dass der Boden nicht zu feucht ist, damit die Karotten nicht verrotten.

- 1 Schneiden Sie den oberen Teil (Strunk) der Karotten mit dem Messer etwa 1 cm unterhalb des Blattansatzes ab.
- 2 Legen Sie die abgeschnittenen Strunkteile mit dem Trieb nach oben auf die Erde und drücken Sie sie sanft hinein, so dass sie etwa zur Hälfte bedeckt sind.
- 3 Stellen Sie das Gefäß an einen hellen Ort und halten Sie die Erde mit einem Wassersprüher immer leicht feucht.



## NACH EINIGER ZEIT ...

Nach etwa sieben bis acht Tagen werden die ersten Blätter sprießen, aber es wird ein paar Wochen dauern, bis sie eine erntereife Länge erreicht haben. Achten Sie bei der Ernte darauf, dass die Triebspitze intakt bleibt, damit weiterhin Blätter gebildet werden können. Wenn die Triebe erschöpft sind, können Sie sie in einen größeren Topf oder direkt in den Boden im Garten pflanzen – am besten in einer sonnigen Ecke. Die Pflanzen werden ihren Lebenszyklus abschließen, indem sie eine bis zu einem Meter hohe Sprossachse bilden, an deren Ende ein Blütenstand entsteht. Lassen Sie ihn trocknen und entnehmen Sie dann die Samen, die in dieser Zeit gereift sind. Reiben Sie sie zwischen Ihren Händen, um die Hülsen zu entfernen und filtern Sie Hülsen und Schmutz zum Schluss mit einem engmaschigen Sieb heraus. Geschützt vor Licht, bleiben die Samen bis zu drei Jahre lang keimfähig.

### Wertvolle Blätter

*Karottengrün ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen (darunter Kalium) und Chlorophyll, dem natürlichen Farbstoff, der antioxidative, krebshemmende und schützende Eigenschaften hat. Die Blätter dieses Wurzelgemüses können unterschiedlich zubereitet werden, zum Beispiel können sie:*

- roh gemischten **Salaten**, aber auch Omeletts, Minestrone und Risotto hinzugefügt werden;
- mit verschiedenen Obstsorten zu einem energiereichen **Smoothie** gemixt werden;
- als leckeres **Pesto** zu Pasta gegeben werden; dafür werden die Blätter mit Knoblauch, Walnüssen, Pinienkernen oder Mandeln, geriebenem Parmesan oder Pecorino-Käse, Öl, Salz und Pfeffer in einen Mixer gegeben.

IN DER  
KUCHE

◇ KAROTTE ◇

