

Möhren

Bereits um 60 n. Chr. wurden laut dem griechischen Arzt Dioskorides im antiken Italien und Griechenland die wilden Möhren und ihre ersten Kulturformen zur Ernährung und als Arznei genutzt. Ob als Rohkost, im Saft, gedünstet; die Möhre stärkt das Immunsystem, wirkt harntreibend und ist verdauungsfördernd. Wegen ihrer guten Lagerfähigkeit und ihren guten ernährungsphysiologischen Wert nimmt vor allem die Möhre eine hohe Bedeutung im Gemüsebau ein. Ätherische Öle und Fruchtsäuren bilden den Geschmack. Möhren haben von allen Gemüsearten den höchsten Karotingehalt, welches eine Vorstufe zum Vitamin A ist, und sind reich an Vitamin C, Kalium, Zucker.



Weißer Küttinger



Wildmöhre u. weiße Sorten



Zaharoria Morada o. Purple Dragon?

Unsere Kulturmöhren sind vermutlich aus drei großen Formengruppen entstanden:

Der hier heimischen, bis zu 1m hohen, wilden Möhre (*Daucus carota* ssp. *carota*) mit kaum fingerdicken, weißen, aromatischen Wurzeln, der im Mittelmeergebiet wachsenden über 2m wachsenden Riesenmöhre (ssp. *maximus*) und der in ganz Mittelasien, hauptsächlich in Afghanistan vorkommenden gelben und roten Formen (ssp. *atrorubens*=afghanicus). Die rotviolette Färbung der Wurzeln, Blätter als auch Blüten kommt durch Anthocyane, einen natürlichen Farbstoff mit krebshemmender Wirkung zustande. Für die gelbe Ausfärbung sind Anthoxanthine, ebenfalls Farbstoffe, verantwortlich.

Diese Kulturpflanzen wanderten über Jahrhunderte immer weiter westwärts und vermischten sich mit der aus dem Mittelmeergebiet vorkommenden Riesenmöhre und unserer heimischen, weißen wilden Möhre zu einem formen- und farbenreichen Sortenspektrum. Die rotviolette Färbung der Wurzeln kommt durch Anthocyane, einen natürlichen Farbstoff mit krebshemmender Wirkung zustande. Für die gelbe und orange Ausfärbung sind Anthoxanthine, ebenfalls Farbstoffe, verantwortlich.

Bis zum 16.-18. Jahrhundert wurden bei uns vorwiegend gelbe Rüben kultiviert, daneben auch purpurrote, violette und weiße, welche verschiedenen Ursprungs sind. Noch heute kommen in Kleinasien, z.B. Türkei, Iran alle genannten Möhrenformen vor.

Unsere orangefarbenen, stark carotinhaltigen Möhren, die eigentlichen Karotten, sind Ende des 17. Jahrhunderts aus gelben und violett-schwarzen Möhrensorten in den Niederlanden entstanden. Sie hat von allen Möhrenarten den höchsten Karotingehalt. Sie werden auch weiterhin ihre führende Marktstellung behaupten, denn die Möhrenzüchtung strebt einen süßen Geschmack, hohen Carotingehalt und Saftigkeit an. Konkurrenz könnte sie allerdings von der völlig neuen Möhrensorte 'Beta Sweet' bekommen.

Dieser dunkelviolette Möhrentyp mit dem knallorange-farbenen Kern kommt aufgrund ihres süßen Geschmackes sehr gut bei Kindern an und beinhaltet 40 % mehr Betacarotin, eine Vorstufe der Vitamin A, sowie gesundheitsfördernde Anthocyane. Sie ist ideal für den Frischverzehr geeignet, ihre Garzeit ist deutlich



Beta sweet



Gelbe Pfälzer

kürzer als bei anderen Möhren. Leider verfärbt sie sich beim Kochen.

Sie wurde gentechnikfrei auf dem konventionellen Weg der Kreuzung von Sorten und ursprünglichen Formen 1999 in der A&M Texas Universität durch Professor Pike entwickelt. Hobbygärtner können sich vergleichbare Sorten wie `Purple Haze`, `Purple Dragon` leicht vom Fachhandel oder privaten Gemüsesortenerhaltern (`Grüner Tiger` Versand) besorgen, doch die schmackhafte `Gelbe Pfälzer` ist leider oft nur von privaten Gemüsesortenerhaltern zu bekommen.

Möhren brauchen einen lockeren, steinfreien Boden in sonniger Lage. Sie werden von März bis Juni direkt ins Freiland ausgesät und können von Juli bis Dezember geerntet werden. Ihr Reihenabstand sollte 30cm betragen, ideale Kulturpartner sind Zwiebeln, weil diese die Möhrenfliege vertreiben und umgekehrt Möhren die Zwiebelfliege vertreiben. Hilfreich gegen diese Schädlinge und ernteverfrühend ist ein leichtes, feinmaschiges Gemüseschutzvlies. Gute Mischkulturpartner sind zudem Dill, Erbsen, Porree, Radies, Salat, Sellerie und Tomaten.

Eine Wildform der Karotte



Überall auf brachliegenden Feldern, Wiesen und Wegrändern sieht man die weißen Blütenwolken eines häufigen Doldenblütlers, die der wilden Möhre. Bereits der botanische Name, *Daucus carota*, deutet auf ihre orangefarbenen, knackigen Verwandten, unsere Speisemöhren, hin.

Die wilde Möhre lässt sich leicht durch ihren intensiven karottenartigen Geruch an allen Pflanzenbestandteilen von anderen Doldenblütlern, wie den giftigen Schierling unterscheiden. Essbar sind alle Bestandteile von den kümmelartigen Samen, die im Brot mitgebacken werden können bis zu dem feinen gefiederten Laub, was frisch im Salat, auf dem Brot oder wie Spinat gekocht wird. Die Samen

vertreiben, wie auch Fenchelsamen, Blähungen.

Bereits die Germanen bauten vor über zweitausend Jahren das als Morha bezeichnete Gemüse an. Die eher holzig schmeckende Wildform wurde mit anderen Arten gekreuzt.

Die wilde Möhre nimmt mit fast jedem sonnigen, oder wenigstens halbschattigem Standort vorlieb und gedeiht selbst noch auf verdichteten Böden und Kiesflächen. Sie verträgt sehr gut Trockenheit und wird je nach Bodenbeschaffenheit zehn Zentimeter bis über einen Meter hoch. Die bis zu zwölf Zentimeter breiten Dolden, mit einer einzelnen schwarzen Blüte in ihrer Mitte erscheinen ab Mitte Juni und blühen bei regelmäßigen Entfernen der Samenstände bis Ende Oktober durch. In großflächigen, naturnahen Gärten sieht die Kombination aus wilder Möhre mit der blauen Wegwarte, dem grüngelben Pastinak, roten Klatschmohn, gelben Rainfarn und lila Wiesenflockenblumen gleich einer Blumenwiese aus. In kleineren Gärten sollte die konkurrenzstarke Pflanze möglichst isoliert stehen, z.B. am Fuß von größeren Trockenmauern, Zäunen, und es sollten ihre Samenstände rechtzeitig entfernt werden, um andere Pflanzen durch die üppige Selbstaussaat der wilden Möhre nicht zu verdrängen.

Die Pflanze lockt zahlreiche Insekten an, 24 verschiedene Wildbienenarten, Schlupfwespen, Schwebfliegen, Spinne und die blattlausfressenden Blumenwanzen der Gattung *Oreus*. Von dem Laub ernährt sich die Raupe des Schwalbenschwanzes.