

werden. Ernte, Waschen und Aufbereitung erfolgen – auch bei Bundmöhren – maschinell.

Übrigens, die im Handel erhältlichen sogenannten „Baby“-Möhren sind maschinell auf ca. 5 cm Länge geschnittene und geschälte, verzehrfertige Möhrenstücke.

Lagerung

Bei 0 °C bis 1 °C und 98 % relativer Luftfeuchtigkeit können Bundmöhren maximal 14 Tage, nicht ausgereifte Möhren vier bis sechs Wochen und Lagermöhren fünf bis sechs Monate gelagert werden. Für eine gute Frischluftzufuhr muss gesorgt werden, damit der CO₂-Gehalt nicht über 1 % steigt, sonst wird der Verderb gefördert.

Zu hohe Lagertemperaturen fördern Fäulnis und Neuaustrieb. Eine zu niedrige Luftfeuchtigkeit verursacht Schrumpeln und Welken. Möhren dürfen nicht mit Ethen (Ethylen) abgebenden Früchten (z. B. reife Äpfel, Kiwis, Tomaten) zusammengelagert werden, da sie sonst bitter werden.

Qualität

Frisch und fest

Frische Möhren sind prall und fest, lassen sich nicht biegen, sondern brechen knackend. Frische Bundmöhren haben außerdem frisches, gesundes Laub ohne Vergilbungen.



Gleichmäßige Form

Krumme, missgebildete oder gabelförmig gespaltene („beinige“) Möhren entstehen bei ungünstigen Wachstumsbedingungen. Eine Einfach-Gabelung ist zulässig. Drei- und mehrbeinige Möhren verursachen Mehrabfall.

Keine Beschädigungen

Möhren müssen sorgfältig behandelt werden, damit sie nicht brechen oder beschädigt werden. Möhren dürfen keine Risse aufweisen, die bis ins Herz reichen. Beschädigte Möhren können bitter schmecken.

Keine Fraßschäden / Fäulnis / Schimmel

Möhren müssen frei sein von Fraßschäden, Fäulnis und Schimmel.

Keine Frostrisse

Nur am Kopf der Möhre sind leichte, durch Frost verursachte Risse zulässig.

Keine Schosser / Holzigkeit

Bei geschossenen Möhren ist das Herz holzig und damit ungenießbar.

Keine blauen/violettroten Köpfe

Eine starke Verfärbung am Rübenkopf kann den Geschmack beeinträchtigen.

Möhren – in Kürze

- » Gemüse-Ranking in Deutschland: Platz 2.
- » Hauptlieferländer: Niederlande, Italien, Spanien, Dänemark, Belgien, Portugal, Frankreich, Israel.
- » Wichtige Inhaltsstoffe: Carotinoide (Provitamin A), Zucker, Ballaststoffe, Kalium, Vitamin B, ätherische Öle.
- » Damit das fettlösliche β -Carotin vom Körper aufgenommen werden kann, sollten Möhren erhitzt und mit etwas Öl oder Butter zubereitet werden. Für den Rohverzehr müssen sie möglichst fein gerieben und ebenfalls mit etwas Fett zubereitet werden.
- » Lagerung: im Kühlschrank vor Austrocknung und Erstickung geschützt; im feuchten Sandbett in einem kühlen Raum.

Impressum

Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228 6845-0
www.ble.de | www.landwirtschaft.de



Redaktion

Hans-Georg Levin, Referat 413, BZL in der BLE

Kontakt

Telefon: 0228 6845-3336
E-Mail: qualitaetskontrolle@ble.de
www.ble.de/qualitaetskontrolle

Druck: Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach

Bildnachweis: jeweils © BLE

Stand: Januar 2022

Bestell-Nr.: 0107



Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung

Möhren

Produktinformation





Sorte HoneySnax

Herkunft

Die Möhre (*Daucus carota*) ist ein Wurzelgemüse und gehört zur Familie der Doldengewächse (*Apiaceae*). Im 10. Jahrhundert n. Chr. wurden Möhren erstmals kultiviert. Als Ursprungsgebiet gilt die Region, die das heutige Afghanistan, Pakistan und den Iran umfasst. Möhren aus dieser Region waren violett oder gelb gefärbt. Über den Mittleren Osten und Nordafrika gelangte die Möhre im 14. Jahrhundert nach Frankreich, Deutschland und in die Niederlande. Im 16. Jahrhundert entstanden durch Mutation erste orangefarbene Möhren. Heute werden Möhren weltweit von der gemäßigten Zone bis in subtropische Gebiete kultiviert.

Möhren stehen auf Platz 7 der weltweit wichtigsten Gemüsearten. Die Weltproduktion lag im Jahr 2020 bei rund 41 Millionen Tonnen. Der Anbauswerpunkt liegt in Asien (63,8 %), gefolgt von Europa (20,1 %), Amerika, Afrika und Ozeanien. Größter Produzent ist China, mit Abstand gefolgt von Usbekistan, den USA, der Russischen Föderation, der Ukraine, Deutschland, Großbritannien, Polen u. a. (FAO, 2020).

Lieferländer

Möhren sind bei uns ein Ganzjahresartikel mit dem Hauptabsatz von Juli bis Januar. Der Inlandserzeugung von 802.229 Tonnen standen 2020 Importe in Höhe von 252.005 Tonnen gegenüber. Nach Spargel belegten Möhren mit 13.792 Hektar die zweitgrößte Gemüseanbaufläche in Deutschland.

Unser Hauptlieferant mit einem Marktanteil von 46 % sind die Niederlande, gefolgt von Italien (15 %), Spanien (14 %), Dänemark (9 %), Belgien (5 %), Portugal und Frankreich (je 3 %) sowie Israel (2 %) u. a. (Destatis, 2020).

Möhren stehen nach Tomaten auf Platz 2 der meistgekauften Gemüsearten in Deutschland mit einer Einkaufsmenge von 9,3 kg pro Haushalt und Jahr. Beim Absatz von Bio-Gemüse liegen Möhren in Deutschland unangefochten auf Platz 1 mit einem Marktanteil von 27,7 % in 2020 (AMI-Markt Bilanz Gemüse und Öko-Landbau 2021).



Sorte Creme de Lite



Sorte Purple Haze

Vielfalt

Bei der Möhre essen wir eine verdickte Speicherwurzel (botanisch: Rübe). Das Herz ist je nach Sorte heller, dunkler oder gleichfarbig mit der Rinde.

Die heute am Markt befindlichen Sorten kann man hinsichtlich ihrer Größe und Form grob in die folgenden Sortentypen unterteilen, wobei es auch Zwischentypen gibt:

Typ Pariser Markt: rund, kugelig bis leicht konisch, sogenannte „Karotten“, überwiegend für die Verarbeitung;

Typ Oxheart: kurz, breit konisch;

Typ Chanteney: mittelfrüh, halblang, breit, konisch;

Typ Amsterdamer Treib: früh, halblang, sonst wie Nantaise;

Typ Nantaise: lang, zylindrisch, abgestumpft, bevorzugt für den Frischmarkt;

Typ Imperator: lang, schlank, leicht konisch, bevorzugt für die Verarbeitung („Baby-Möhren“);

Typ Lange rote stumpfe ohne Herz (Berlikumer): spät, lang, dick, zylindrisch, leicht konisch, abgestumpft, Lagermöhre;

Typ Rote Riesen (Flakkeer): spät, lang, breit, leicht konisch, halbstumpf, haltbare Wintermöhre.

Orangefarbene Sorten haben den größten Marktanteil. Neu hinzugekommen sind Rüben mit weißer, gelber, roter oder violetter Farbe und zweifarbige Sorten mit violetter Rinde und orangefarbenem Herz. Dunkelviolett durchgefärbte Sorten werden für die Farbstoffgewinnung in der Lebensmittelindustrie verwendet.

Inhaltsstoffe

Möhren enthalten 4 % bis 9 % Zucker und sind reich an Ballaststoffen, Kalium und B-Vitaminen. Sie weisen den höchsten Gehalt an Carotinoiden (Provitamin A) aller bei uns kultivierten Gemüsearten auf. Orangefarbene Sorten enthalten vorwiegend β -Carotin, rote Sorten vorwiegend Lycopin, gelbe Sorten Lutein und violette Sorten Anthocyane.

Der Geschmack der Möhren ist abhängig von der Sorte, den Anbaubedingungen und der Nacherntebehandlung. Die geschmacksgebenden Inhaltsstoffe sind Zucker (süß), Terpenoide („möhrig“, seifig, scharf), Phenole und Polyacetylene (bitter) sowie Fruchtsäuren (vorwiegend Äpfelsäure) und ätherische Öle.

Ernte

Nach ihrer Entwicklungszeit unterscheidet man Frühmöhren (60 bis 90 Tage), Sommer- und Lagermöhren (105 bis 130 Tage) und Industriemöhren (165 bis 195 Tage). Durch Aussaatstaffelung und entsprechende Sortenwahl können Möhren bei uns ab Ende Mai bis Ende Oktober/Anfang November geerntet