

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Bewegung, Gesundheit & Ernährung – Ausgabe 31

Viele Namen, unterschiedliche Farben – die Karotte, ein super Gemüse

Margot Schmitt



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



Viele Namen, unterschiedliche Farben – die Karotte, ein super Gemüse



© Pixabay.com

Die Karotte ist unter vielen Namen in aller Munde: gelbe Rübe, Möhre, Mohrrübe oder Rüebli. Im Norden Deutschlands nennt man sie Wurzel oder Wuttel, im Saarland und der Pfalz Gelleriewe und im Süden gelbe Rübe. Ursprünglich stammt die weiße Karotte aus dem Mittelmeerraum, die Gelben und Rotvioletten aus Afghanistan. Sie werden etwa ab 1900 gezüchtet, es gibt ungefähr 300 Sorten in der EU. Die Karotte ist eine Gemüsepflanze, deren Kraut über der Erde wächst und die eigentliche Pfahlwurzel steckt im Boden. Die unterschiedlichen Farben der Karotte (von Weiß, Orange und Gelb bis Violett) gehen auf die Färbung durch Carotinoide, Anthocyane und Chlorophyll zurück. Neben verschiedenen Vitaminen (Vitamin C, B1, B2 und B6) sowie den Mineralstoffen Calcium, Kalium, Magnesium und Eisen ist der Carotin-Gehalt (Provitamin A) der höchste aller Gemüsearten. Je nach Sorte liegt er zwischen 5 bis 30 mg pro 100 g Frischsubstanz. Karotten sind wichtig für die Blutbildung, das Wachstum, den Aufbau von Haut und Haaren und den Sehvorgang.

Die Rübe der Karottenpflanze kann roh oder gekocht verspeist werden oder als Saft gepresst. Das grüne Laub kann man essen, es freuen sich aber auch die Kaninchen darüber. Der hohe Gehalt an Carotin – ein fettlösliches Vitamin – kann vom Körper am besten in Zusammenhang mit einer Fettquelle (Butter oder Öl) aufgenommen werden.

Karottensaft oder pürierte Karotten wirken beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt. Bei Durchfall kann die leicht stopfende Wirkung (durch den hohen Pektin-Gehalt) und die leicht bakteriostatisch wirkenden ätherischen Öle zur unterstützenden Behandlung eingesetzt werden.