



4. April: Das beliebteste Bio-Gemüse der Österreicher feiert seinen Welttag

Am 4. April ist der Tag der Karotte. Ob man im Frühling besonders auf die Sommerfigur achtet oder sich gesund und regional ernährt – die Karotte passt immer. Sie ist tatsächlich gut für die Augen und Österreichs beliebtestes Bio-Gemüse. Der Verein *Land schafft Leben* informiert uns Konsumenten.

Die Fastenzeit ist vorbei, doch die Badesaison naht. Aber nicht nur für die Strandfigur ist es eine gute Idee, mal statt Süßigkeiten eine knackige Karotte zu essen. Sie ist bekömmlich und in der Küche vielseitig einsetzbar. Die Karotte ist beliebt als Babynahrung, Diätgemüse, Beilage, Bestandteil vieler Suppen oder einfach als Snack zwischendurch.

Warum man Karotten mit Fett essen sollte

“Karotten sind gut für die Augen” – da ist was Wahres dran. Die Karotte enthält zahlreiche Vitamine, vor allem A und C. Vitamin A beeinflusst den Sehvorgang, vor allem das Hell-Dunkel-Sehen. Außerdem ist es wichtig für die Blutbildung, das Zellwachstum der Haut und Schleimhaut, das Knochenwachstum und allgemein für das Immunsystem. Karotten sollte man am besten in Kombination mit Fett verzehren. Schon ein Tropfen Öl genügt, damit der Körper das Vitamin A besser verwerten kann.

Über eine Million Saatkörner pro Hektar

7,2 Kilo Karotten essen wir Österreicher insgesamt pro Jahr. Damit ist die Karotte hinter der Tomate und der Zwiebel die drittbekannteste Gemüseart. Im Bio-Bereich ist die Karotte sogar Nummer Eins, was die gekaufte Menge im Lebensmitteleinzelhandel betrifft. 83 Prozent von Österreichs Karotten-Anbauflächen sind in Niederösterreich, der Großteil davon im Marchfeld. Für die am dichtesten besiedelten Regionen unseres Landes ist somit die Versorgung mit regionalen Karotten garantiert. Auf einem Hektar Feld werden eine bis eineinhalb Millionen Saatkörner ausgesät. Die Karottenbauern säen zwischen März und Anfang Juli, sogenannte Frühkarotten oft schon im Februar. Etwa jedes fünfte Feld, auf dem in Österreich Karotten angebaut werden, wird biologisch bewirtschaftet.

Wie entstehen die Babykarotten?

Die im Tiefkühlbereich so beliebten Babykarotten verdanken ihr Aussehen und ihren Namen der Tatsache, dass die Bauern bei der Aussaat eine Sorte verwenden, die kleiner ist als die Frischkarotten. Die Samenkörner werden außerdem enger aneinander in die Erde gelegt. So haben die Karotten weniger Platz zum Wachsen und bleiben kleiner. Zusätzlich werden sie von den Verarbeitern noch geschnitten und abgerundet.

Links

Tipps für die Aufbewahrung daheim und Inhaltsstoffe der Karotte:

www.landschaftleben.at/lebensmittel/karotte/wissenswertes

Videos zum Weg der Karotte in Österreich und alle Themen, Daten und Fakten rund um Karotten:

www.landschaftleben.at/lebensmittel/karotte

Pressebilder: www.landschaftleben.at/service-aktuelles/meldungen/pressebereich/pressebilder

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Julia Eder, Kommunikation

Land schafft Leben

Erzherzog-Johann-Straße 248b, 8970 Schladming

T: +43 3687 24 008-306

julia.eder@landschaftleben.at

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist unserem Essen auf der Spur. 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gegründet, veranschaulicht der unabhängige und unpolitische Verein auf seiner in Österreich einzigartigen Informations- und Dialogplattform www.landschaftleben.at den Wert und die Produktionsbedingungen österreichischer Lebensmittel entlang der gesamten Wertschöpfungskette: Transparent und authentisch, ohne zu werten. Ziel ist es, den Konsumenten eine bewusste Kaufentscheidung zu ermöglichen, die auf dem Wissen um die Zusammenhänge der Lebensmittelproduktion beruht. Von Apfel über Huhn und Milch bis zur Zwiebel wird nacheinander jedes in Österreich hergestellte Lebensmittel anhand verschiedenster Kriterien sowie kritischer Themen detailliert beleuchtet. 45 Förderer, darunter Verarbeiter und Vertreter des Lebensmittelhandels, ermöglichen durch ihre finanzielle Unterstützung die Vereinsarbeit. Vertreter aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung sowie Repräsentanten von Ministerien, Interessenvertretungen und Verbänden stehen *Land schafft Leben* als Ansprechpartner zur Verfügung und liefern wertvolle Informationen.