



4. April – Tag der Karotte: Ein Feiertag für unsere regionale Vitaminlieferantin

Anfang April ist es noch gar nicht so leicht, in den Regalen Gemüse zu finden, das nicht weit gereist ist. Karotten lassen sich gut lagern und sind daher das ganze Jahr über aus heimischem Anbau verfügbar. Ihr gesundheitlicher Wert ist außerdem unumstritten. Der Verein *Land schafft Leben* informiert uns.

Bis voraussichtlich Ende Mai die Karottenernte beginnt, dauert es noch. Wer sich schon jetzt gesund und regional ernähren möchte, braucht aber gar nicht zu warten. Karotten werden in Erde und bei kühlen Temperaturen gelagert und sind so das ganze Jahr über aus heimischer Produktion verfügbar. Besonders nach Wien haben es Karotten gar nicht weit. Vier von fünf Karotten wachsen in Niederösterreich, die meisten im Marchfeld. Rund sechs Prozent der österreichischen Karotten kommen aus Tirol, etwas mehr als drei Prozent aus Oberösterreich. Pro Kopf und Jahr verzehren wir Österreicher neun Kilo Karotten. Egal ob roh, als Beilage, Suppe, Saft oder in der Babynahrung, Karotten sind bekömmlich und vielseitig einsetzbar. Auch ist es das beliebteste Bio-Gemüse der Österreicher.

Die Karotte aus Österreich

Österreichs Karottenernte reicht, um das Land zu 97 Prozent zu versorgen. Dies bedeutet allerdings nicht, dass wir hauptsächlich heimische Karotten essen. Wir produzieren mehr als 98.000 Tonnen, davon exportieren wir rund ein Zehntel. Zusätzlich importieren wir fast 13.000 Tonnen. China gilt dabei als bedeutendster Karottenerzeuger der Welt. Fast die Hälfte der weltweit produzierten Karotten kommt aus China, gefolgt von Usbekistan mit ca. 4,5 Prozent und Russland mit 4,3 Prozent. Österreich erzeugt 0,3 Prozent. Ursprünglich war die Karotte gelb oder violett. Erst durch die Züchtung entstand die orangene Farbe, mit der wir die Karotte heute verbinden. Welche Sorte ein Gemüseerzeuger anbaut, hängt in erster Linie von der späteren Verwendung ab, ob sie zu Tiefkühlgemüse oder Saft werden oder als Frischkarotten in den Handel gelangen. Wir Konsumenten bevorzugen Karotten mit hohem Zuckergehalt, die besonders lagerfähig sind und optisch einen gleichmäßigen Durchmesser und eine abgerundete Spitze haben. Diesen Anforderungen entspricht der Karottentyp „Nantes“, der auch der am häufigsten verwendete im Anbau österreichischer Frischkarotten ist.

Ist die Karotte wirklich „gut für die Augen“?

An diesem Mythos ist was Wahres dran. Die Karotte hat mit 25 Kalorien pro 100 Gramm einen sehr niedrigen Kaloriengehalt, gleichzeitig liefert sie zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Aus gesundheitlicher Sicht ist besonders das enthaltene Beta-Carotin erwähnenswert, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. 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. Das Beta-Carotin gibt der Karotte ihre orange Farbe. Eine eher große Karotte mit 150 Gramm deckt den Tagesbedarf an Beta-Carotin. Damit es vom Körper aber auch wirklich aufgenommen wird, sollte man auf bestimmte Zubereitungen achten. Durch Raspeln, Pürieren oder Auspressen von rohen Karotten werden die Zellwände der Karotte zerstört und das Beta-Carotin dadurch gut verfügbar gemacht, genauso durch Kochen der Karotten. Da Beta-Carotin fettlöslich ist, sollten Karotten am besten in Kombination mit etwas Fett verzehrt werden. Schon ein Tropfen Öl, ein wenig Butter oder ein paar Nüsse sind ausreichend, damit der Körper das Beta-Carotin besser verwerten kann.

Links:

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

Videoreihe „Der Weg der Karotte“: www.landschaftleben.at/lebensmittel/karotte/videos

Alles über Karotten aus Österreich: www.landschaftleben.at/lebensmittel/karotte

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 österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanninger und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsumenten und Medienvertretern mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschaftleben.at, Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsumenten realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Experten aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Das 14-köpfige Team gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung und thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* wird unterstützt von 53 Förderern, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels, sowie von privaten Spendern und gemeinnützig engagierten Personen.