

Die neuen Alten: Trendgemüse lila Möhren

Mehr Farbe für Alle! Kennt Ihr lila Möhren?

Außen dunkelviolett, innen orange; die lila Möhren sehen echt abgefahren aus.

Wenn Du damit Deine Lunchbox bestückst, Deinen Smoothie pimpst oder einen Salat für die Party draus zauberst – z.B. als Einhorn-Regenbogensalat... die Möhren machen was her! Aus der Urmöhre (also uralt!) gezüchtet heißen die Sorten jetzt „BetaSweet“, „Purple Haze“ oder „Purple Dragon“ – wie Avatare aus Minecraft.

Und sie schmecken viel intensiver als die normale Supermarktmöhre. Optisch und kulinarisch ein Hingucker, ob roh oder gekocht. Man braucht sie noch nicht einmal zu schälen. Aber aufgepasst: sie färben ganz schön! Deine Hände werden beim Schnippeln auch lila ... Die violette Färbung im Außenbereich wird durch Stoffe hervorgerufen, die auch in blauen Trauben, schwarzen Johannisbeeren, Brombeeren und Rotkohl vorkommen (sogenannte Anthocyane).

In den lila Möhren steckt außerdem im Vergleich zu den üblichen Sorten ein 40% höherer Gehalt an Vitamin C, Vitamin B1 und Carotinoiden, vor allem Beta-Carotin. Das kann zu einer tollen Hautfarbe beitragen und unterstützt Deine Augen beim Sehen.

Wie den Anthocyanen wird auch den Carotinoiden eine Funktion als natürlicher Oxidationsschutz der menschlichen Körperzellen zugeschrieben – die lila Möhren sind also doppelt gut für Deine Haut, Haare und Nägel (und Deine Geschmackszellen ;)).

Viel Spaß beim Ausprobieren! Mach doch mal ein pinkes Risotto mit den lila Möhren oder wirf eine in Deinen Smoothie ...
Rezepte mit Möhren gibt's hier ne Menge!