

Förderung des Lübecker Schulgartens e.V.

Unterrichtspaket

Die Möhre

Verfasser: Monika Schröder und Dagmar Schwarz, Kaland-Schule

Geeignet für Schulklassen der 1. bis 4. Jahrgangsstufe

Empfohlene Besuchszeit im Lübecker Schulgarten: Mai bis August

1. Auflage April 2015

Hinweis:

Das Unterrichtspaket wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität kann der Verein keine Gewähr übernehmen.

Förderung des Lübecker Schulgartens e.V.

Wakenitzstr. 73, 23564 Lübeck

Tel. 0451 / 5 80 86-0 info@luebecker-schulgarten.de

©Förderung des Lübecker Schulgartens e.V.

Die Möhre

Inhaltsverzeichnis

Seite

1 Sachinformationen zur Möhre	2
2 Herkunft	3
3 Aufbau der Möhre	4
4 Vegetationsrhythmus der Möhre	5
5 Wachstumsstationen	6
6 Inhaltsstoffe der Möhre	8
7 Praktisches Tun (Möhren selber aussäen und aufziehen)	9
8 Ideenpool	10
8.1 Experiment mit Möhren	11
8.2 Drucken mit Möhren	12
8.3 Möhrengedicht	13
8.4 Rechnen mit Möhren	14
8.5 Der Farbstoff der Möhre	15
8.6 Obst oder Gemüse	16
8.7 Hören und Riechen	17
8.8 Lieder	18
8.9 Pflanzenstecker aus Holz	20
8.10 Spiel: Rübenziehen	21
8.11 Rezepte: Backen und Kochen	22
a) Apfel-Möhren-Salat	22
b) Möhrensuppe	23
c) Rübli-Torte	24
9 Lernkontrolle	25
10 Lösungszettel	26
11 Quellenangaben	29

1. Sachinformationen zur Möhre

Name:

Die Möhren (Daucus) gehören zur Familie der Doldenblütler (Apiaceae).

Größe:

Es gibt ca. 60 verschiedene Möhrenarten. Als Zuckermöhren werden Möhren bezeichnet, die jung geerntet werden. Sie erhalten viel Zucker. Später geerntete Möhren bezeichnet man als Wachsmöhren. Es gibt auch kleine, runde Möhren, Pariser Karotten, die in der Konservenindustrie verwendet werden.

Pflanzzeit:

Ab Mitte März kann die Aussaat der Möhren erfolgen. Sie sind nicht kälteempfindlich, benötigen aber 3-4 Wochen zum Keimen. Je nach Sorte kann die Ernte im Sommer, bei später Aussaat bis in den Winter erfolgen.

Herkunft:

Der Ursprung der Möhre ist unbekannt. Wahrscheinlich gab es die ersten Kulturformen in Asien. Die Karotten gehören zu den ältesten und bekanntesten Gemüsearten. Schon im Altertum wurde sie hoch geschätzt als Gemüse- und Heilpflanze. Im 19. Jahrhundert kreuzten französische Landwirte die mitteleuropäische Gartenmöhre mit der mediterranen Riesenmöhre und erhielten die uns bekannte orangefarbige Karotte. Die Vorfahren der Möhre waren rot, violett oder schwarz.



2 Herkunft

Der Ursprung der Möhre kann nicht eindeutig genannt werden. Bereits in der Steinzeit wurde dieses nahrhafte Gemüse verzehrt und in der Antike schätzte man es als Heilpflanze. Somit gehört die Möhre zu einer der ältesten Gemüsearten und ist nach wie vor sehr beliebt. Die Vorfahren der orangen Karotte waren violett, rot und schwarz gefärbt. Der Geschmack war etwas bitterer. Die heutige Möhre kreuzten französische Bauern im 19. Jahrhundert aus der mitteleuropäischen Gartenmöhre und der südeuropäischen Riesemöhre.



Heute gibt es ca. 60 verschiedene Möhrensorten. Sie unterscheiden sich in der Form von kugelig rund, länglich schlank, dick bis walzenförmig, der Länge (bis zu 20 cm) und der Dicke (bis 5 cm). Es werden auch wieder Sorten in Violett, Schwarz, Gelb und Weiß angeboten.

In ganz Deutschland werden Möhren angebaut. In den milderen Klimagebieten werden eher die frühen Sorten angepflanzt während z.B. in Schleswig-Holstein die Winter – und Spätmöhren auf den Feldern zu sehen sind. Sie eignen sich besser für die Lagerung.

Aufgabe:

Die Möhre wird in der Umgangssprache ganz unterschiedlich bezeichnet. Kennst du einige Wörter. Schreibe sie auf.

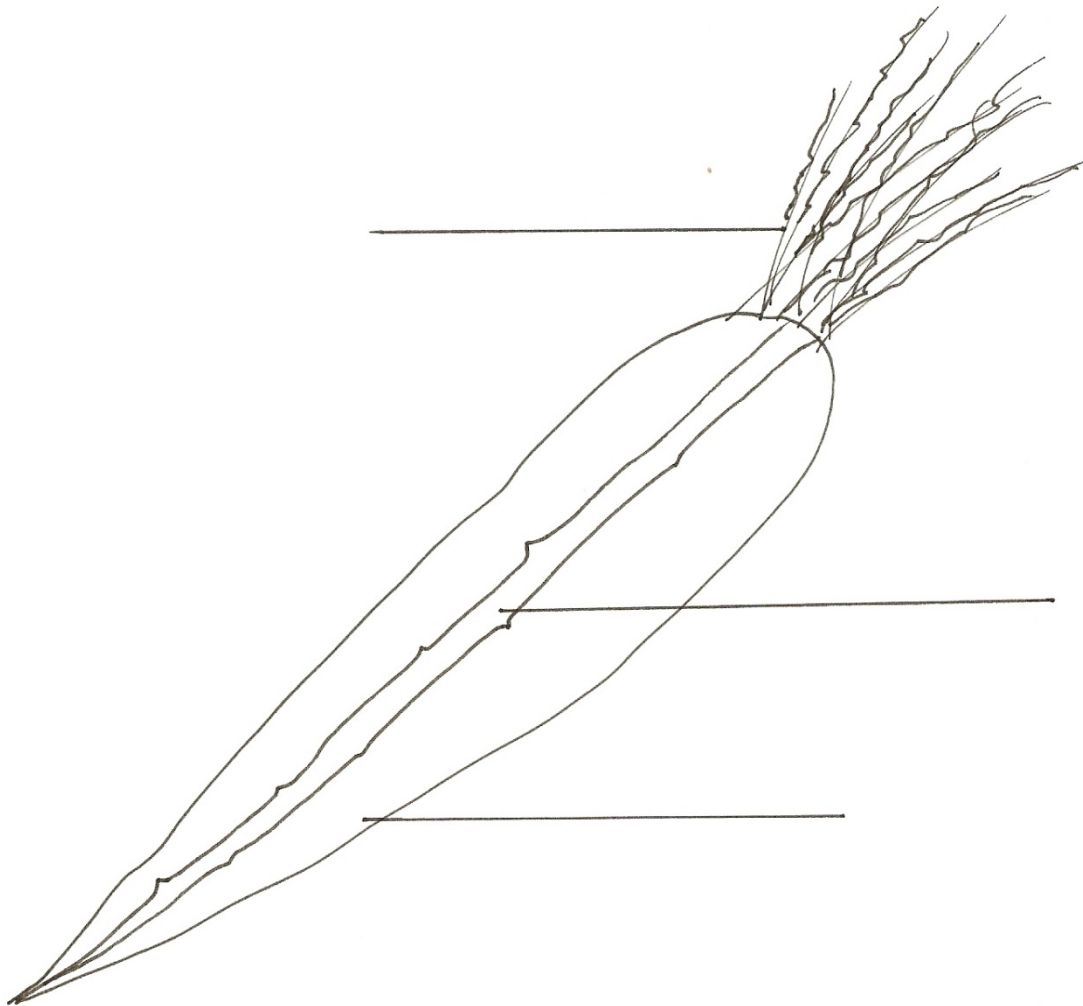
3 Aufbau der Möhre

Wenn Möhren wachsen kannst du nur die saftigen grünen Blätter sehen. Das eigentliche Gemüse wächst unter der Erde heran. In der Wurzel sammeln sich die Nährstoffe und machen sie daher zu einem Energiespender.

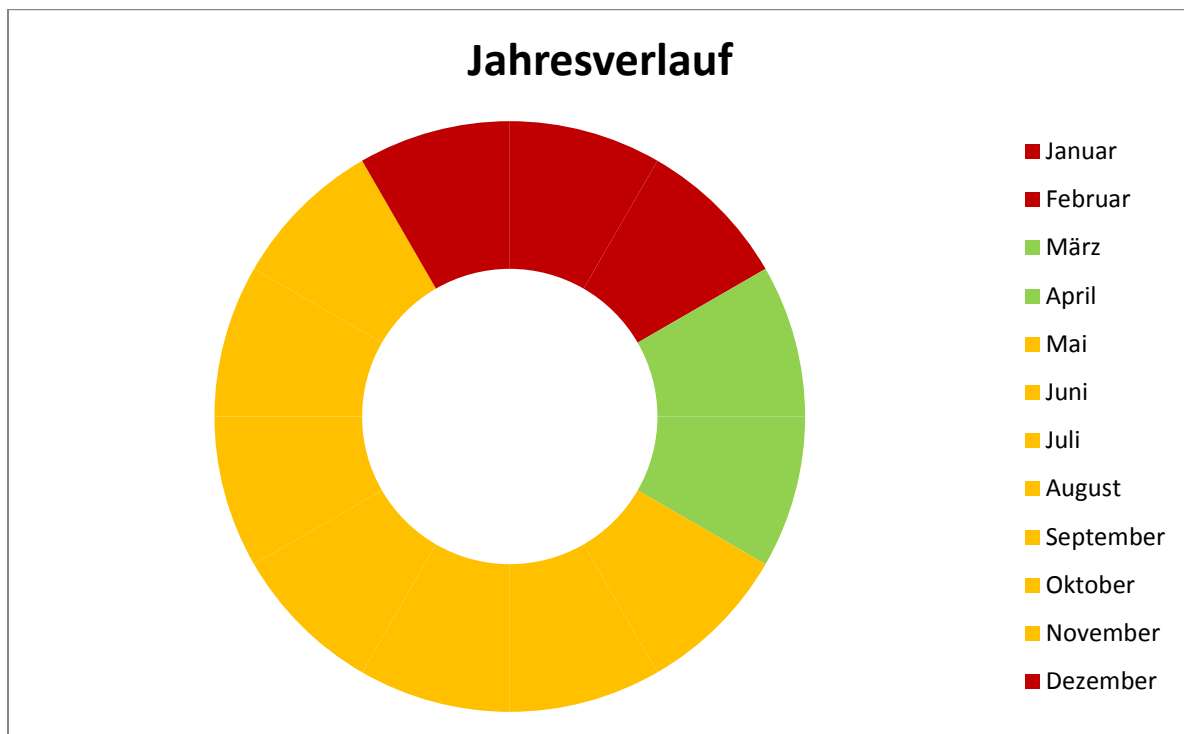
Die Möhre selbst besteht aus zwei Teilen. Der innere Teil, der Holzkörper, wird auch Herz oder Mark genannt. Er ist farblich oft etwas heller als der äußere Teil, der als Rinde bezeichnet wird und den Holzkörper komplett ummantelt. Die Rinde leuchtet in einem kräftigen orangen Farbton.

Aufgabe: Beschrifte die Möhre mit diesen Wörtern:

Blätter, Holzkörper, Rinde



4. Vegetationsrhythmus der Möhre



Sie Saison der Möhre fängt früh im Jahr an. Es werden Wurzeln mit Laub als Bundmöhre angeboten. Sie benötigt von der Aussaat bis zur Ernte drei Monate und kann ab Mai geerntet werden. Diese jungen, zarten Wurzeln haben einen hohen Zuckeranteil und werden deshalb auch Zuckermöhren genannt. Sie können nicht gut gelagert werden und müssen schnell verbraucht werden.

Ab Mitte Juni werden bereits die mittelfrühen Möhrensorten geerntet und ab Juli läuft die Ernte in ganz Deutschland an. Diese Möhren sind dicker und unempfindlicher. Sie konnten lange reifen und sind runder und dicker als die Bundmöhren.

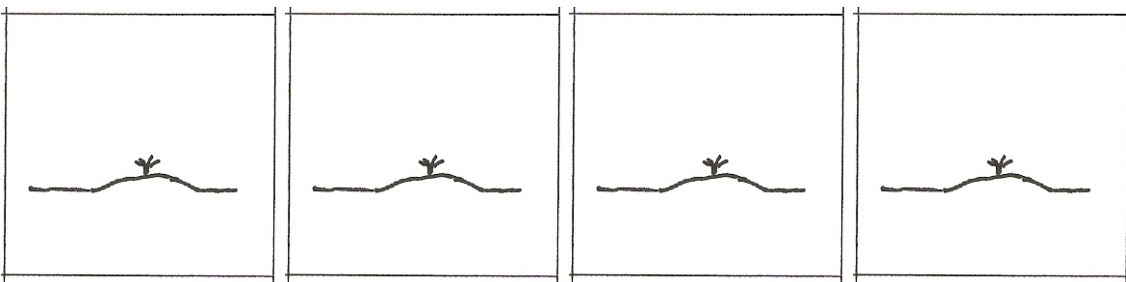
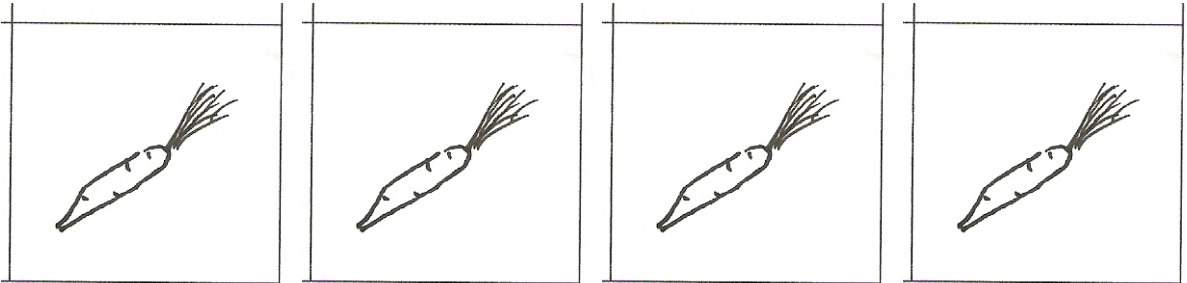
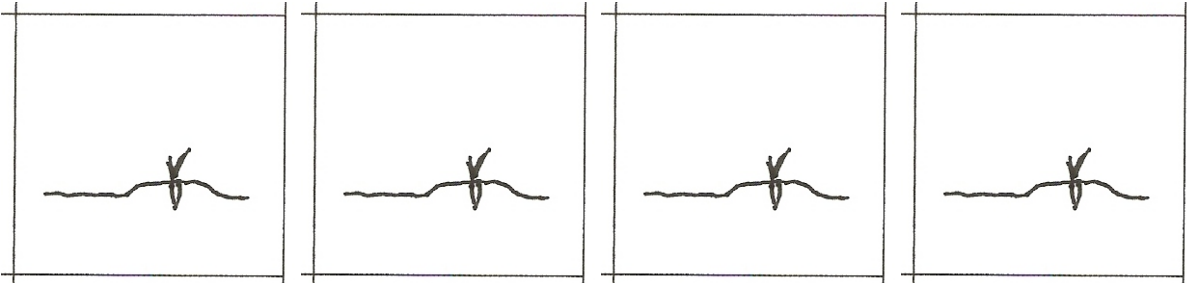
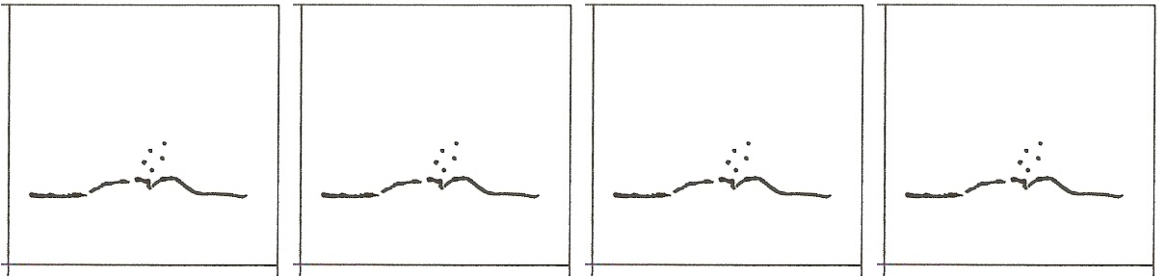
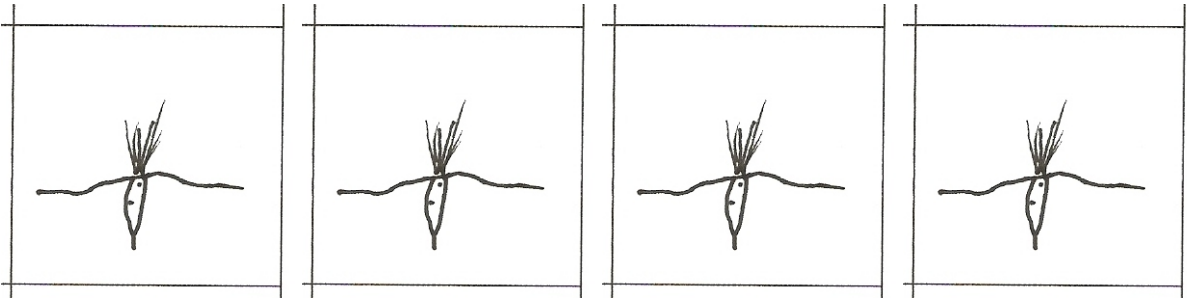
Ganz späte Möhrensorten werden noch von dem ersten Frost geerntet und in Holzkisten verpackt. In großen Kühllhallen können sie bis Mai gelagert werden.

Möhren unterscheidet man also auch nach der Zeit der Aussaat, die von Mai bis September gehen kann. Es gibt frühe Karotten, Sommer- und Herbstkarotten, sowie Winter- bzw. Spätmöhren.

5. Wachstumsstationen

Lies den Text genau durch, schneide die Bilder aus und klebe sie zu den passenden Textstellen.

Im Frühjahr werden die Möhrensamen in die Erde gesät.	
Nach 2-4 Wochen stoßen erst Blätter durch den Boden.	
Aus dem Keimling entsteht die Wurzel und beginnt langsam zu wachsen.	
Die Möhre reift heran und wird dicker.	
Nach drei Monaten kann die Möhre geerntet werden.	



6. Inhaltsstoffe der Möhre



Möhren machen durch ihren Ballaststoff- und Wassergehalt lange satt. Sie enthalten einen hohen Anteil an lebenswichtigen Nährstoffen und versorgen uns mit Vitaminen und Mineralien. Besonders wichtig ist der hohe Gehalt an Beta-Carotin, der in unserem Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Dieses Vitamin spielt eine große Rolle für das Hell-Dunkel-Sehen, eine gesunde Haut und bei dem Aufbau und Wachstum der Knochen.

Das Beta-Carotin ist fettlöslich, darum ist die Zubereitung der Möhre entscheidend. Durch Erhitzen oder Entsaften kann ebenfalls die Verfügbarkeit für den Körper erhöht werden.

7. Praktisches Tun

Möhren selber Pflanzen und aufziehen



Anleitung:

1. Fülle einen großen mindestens 30 cm tiefen Topf mit Erde.
2. Mische die kleinen Samen mit etwas Sand um sie gleichmäßiger säen zu können.
3. Ziehe eine Rille in die Erde. Streue die Samen hinein und bedecke ein wenig damit.
4. Befeuchte nun vorsichtig die Erde.
5. Nach 2-3 Woche keimen die Samen. Wenn zu viele Pflanzen kommen, zupfe einige heraus. Die Abstände zwischen den Pflanzen sollten ca. 5 cm betragen.
6. Regelmäßig gießen und einmal in der Woche etwas Flüssigdünger in das Gießwasser geben, damit die Wurzeln im Topf besser wachsen.
7. Nach etwa 12 Wochen kann mit der Ernte begonnen werden.

8. Ideenpool

8.1. Experiment mit Möhren

8.2. Drucken mit Möhren

8.3. Möhrengedicht

8.4. Rechnen mit Möhren

8.5. Der Farbstoff der Möhre

8.6. Obst oder Gemüse

8.7. Hören und Riechen

8. Lieder

8.9. Pflanzenstecker aus Holz

8.10. Spiel: Rüben ziehen

8.11. Rezepte: Backen und Kochen

a) Apfel-Möhren-Salat

b) Möhrensuppe

c) Rübli Torte

8.1. Experiment mit Möhren



Materialien:

- 2 Gläser
- 1 geriebene Möhre
- 1 Glas Wasser
- 5 EL farbloses Speiseöl
- 2 Teelöffel

Durchführung:

Gebe in beide Gläser Möhrenraspeln. In das eine Glas gießt du Wasser, in das Andere Öl. Danach rührst du beide Mischungen eine Minute mit einem Löffel um. Was kannst du beobachten?

Erklärung:

Die Karotten-Öl-Mischung hat sich stärker rötlich gefärbt, da der Farbstoff Carotin in Fett viel stärker löslich ist als in Wasser.

Du solltest also zu deinen Möhren immer einen weiteren fettreichen Bestandteil essen, denn so kann das wichtige Carotin von deinem Körper optimal aufgenommen werden.

8.2. Drucken mit Möhren



Anleitung:

- einen Leinenbeutel oder ein weißes Geschirrtuch
- Stoffmalfarbe in Orange, Braun und Grün
- 1 mittleren Borstenpinsel
- 1 kleiner Haarpinsel
- 1 große Karotte
- 1 Obstmesser, Brett
- Papier

Lege ein Blatt Papier in die Tasche oder unter das Geschirrtuch. Schneide die Karotte der Länge nach auf dem Brett durch. Am besten du lässt dir von einem Erwachsenen helfen. Bestreiche die Schnittfläche dünn mit der orangen Farbe und drucke direkt auf den Stoff. Male mit der grünen Farbe am dicken Ende die Blätter der Möhre als Büschel. Mit dem Haarpinsel und brauner Farbe werden nun andeutungsweise ein paar Einkerbungen gemalt damit die Möhre plastischer wirkt.

8.3. Möhrengedicht

Überlege einmal welche Tiere gerne Möhren fressen. Schreibe ein Elfchen dazu.

Ein Beispiel:

Möhre

im Feld.

Häschen schleicht heran,

läuft ganz schnell weg

Lecker!

8.4. Rechnen mit Möhren

a)1-2 Klasse

In der Hasenschule sind 20 Kinder. Zum Frühstück sollen heute Möhren verteilt werden. Es sind jedoch 5 Häschen krank. Wie viele Möhren müssen verteilt werden?

Aufgabe:

Im Hasendorf spielen Möhren als Lieblingsspeise eine große Rolle. Deswegen werden die Wurzeln jeden Tag gut bewacht und die Reihen auf dem Feld gezählt. Es gibt 100 Reihen auf den Feldern. Doch eines Tages sind nur noch 73 Reihen vorhanden. Wie viele Reihen wurden von Dieben abgeerntet?

Aufgabe:

b)3-4 Klasse

Zwei Hasen beraten, wie viele Möhren sie essen können. Sagt der erste: „Ich schaffe 7 Möhren zum Frühstück und 5 zum Abendessen.“ Prahlt der andere: „ Zum Frühstück esse ich mindestens dreimal so viel. Abends schaffe ich das Doppelte.“

Wie viele Möhren essen sie zusammen?

Aufgabe

Ein Mann hat in seinem Garten 5 Reihen Wurzeln angepflanzt. Zur Erntezeit beginnt er in der ersten Reihe und schafft ein Viertel der Möhren herauszuziehen. Jeden Tag arbeitet er in diesem Tempo weiter. Wie viele Tage benötigt er bis alle Reihen abgeerntet sind?

Aufgabe:

8.5. Der Farbstoff der Möhre

Der Pflanzenfarbstoff in der Möhre heiße Beta-Carotin. Dieser Stoff ist sehr nützlich für den Körper, denn er wird in Vitamin A umgewandelt. Dieses Vitamin unterstützt zum Beispiel den Aufbau und das Wachstum der Knochen. So spielt die Möhre in der Ernährung von kleinen Kindern eine große Rolle. Sie schmecken gut, sind leicht verdaulich und sehr vitamin- und mineralstoffreich.

Dass der Farbstoff sehr intensiv ist, wissen schon eure Mütter. Flecken aus Wurzelsaft lassen sich sehr schwer aus der Wäsche entfernen. Versucht es selbst einmal. Raspelt eine Möhre, gebt die Raspel auf ein weißes Tuch und presst den Saft durch drehen heraus. Seht euch anschließend den Stoff an. Was stellst du fest?

Eine lustige Geschichte:

Würden Kühe viele Möhren fressen, dann würde sich die Milch verfärben. Sie sieht ein bisschen orange-rosa aus. Das liegt an dem Beta-Carotin.

8.6. Obst oder Gemüse

Jeder kennt den Unterschied von Obst oder Gemüse. Äpfel, Birnen und Bananen sind Obst und Gurke und Wurzel sind Gemüse. Stimmt das wirklich? Wie unterscheidet man Obst und Gemüse?

Alles sind Pflanzen, deren Früchte wir roh oder gekocht essen können. Sie wachsen auf Bäumen, Sträuchern oder essbare Teile von ihnen in der Erde. Auf jeden Fall enthalten beide Arten viele Vitamine und Mineralstoffe und sind sehr gesund.

Aber es gibt einen wichtigen Unterschied.

Gemüse: Gemüsepflanzen sind einjährig, das heißt sie müssen jedes Jahr neu angepflanzt oder ausgesät werden. Wir essen je nach Sorte die Wurzel, aber auch Blätter und Stiele.

Obst: Obst wächst auf Bäumen oder an Sträuchern und kann viele Jahre alt werden. Die Frucht entsteht aus der Blüte und schmeckt meistens süß.

Achtung: Erdbeeren zählen zu den Rosengewächsen. Sie sind kein Obst. Die „Beeren“ gehören zu den Sammelnussfrüchten.

Aufgabe.

Lege eine Liste an und unterscheide nach Obst und Gemüse.

8.7. Hören und Riechen

Kannst du die Möhre heraushören oder am Geruch erkennen? Mache einen Partnertest mit verschiedenen Gemüsesorten.

Du benötigst verschiedene Gemüse- und Obstsorten
 ein Brett und ein Messer
 ein Tuch

1. Schneidet das Obst und Gemüse in kleine Stücke.
2. Einem Kind werden die Augen verbunden. Nach ein paar Versuchen werden die Rollen getauscht

Hören:

Ein sehendes Kind nimmt sich ein Stück Obst oder Gemüse und kaut nun dicht am Ohr des anderen.

Kann herausgehört werden, was gerade zerkaut wird?

Riechen:

Dem Kind mit den verbundenen Augen wird ein Stück Obst oder Gemüse unter die Nase gehalten.

Kann am Geruch festgestellt werden, was es ist?

8.8. Lieder

Die Rübe

Text und Musik: Fredrik Vahle

In 'ner Ecke vom Garten hat der Paule sein Beet,
und da hat er sich dieses Jahr Rüben gesät.
Und da, wo sonst Bohnen die Stangen hochklettern,
wächst jetzt eine Rübe mit riesigen Blättern.

Paul staunt, und er sagt sich: Ei, wenn ich nur wüsst,
wie groß und wie schwer diese Rübe wohl ist.
Schon krepelt er eilig die Ärmel hoch,
packt die Rübe beim Schopf und zog und zog.

Doch die Rübe, die rührt sich kein bisschen vom Fleck.
Paul zieht, und Paul schwitzt, doch er kriegt sie nicht weg.
Da ruft der Paul seinen Freund, den Fritz,
und der kommt auch gleich um die Ecke geflitzt.

Refrain:

Hauruck!, zieht der Paul, und Hauruck!, zieht der Fritz.
Alle Mann, nix wie ran, ganz egal, ab man schwitzt.
Die Rübe ist dick, und die Rübe ist schwer,
wenn die dicke, schwere Rübe doch schon rausgezogen wär!

Jetzt ziehn sie zu zweit mit Hallo und Hauruck,
doch die Rübe bleibt drin, sie bewegt sich kein Stück.
Und Fritz, der läuft los, holt vom Nachbarn den Klaus,
zu dritt kommt die Rübe ganz sicher heraus.

Herrje, was 'ne Rübe, ja da staunt auch der Klaus.
Jetzt ziehn wir ganz fest, und dann kommt sie schon raus.
Doch die Rübe, die saß drin, und da sagte der Klaus:
Ich hol meine Schwester, die ist grad zu Haus.

Refrain

Jetzt ziehn sie zu viert, doch die Rübe bleibt drin.
Der Fritz meint schon traurig: 's hat doch keinen Sinn.
Ganz plötzlich ruft Paul: Hier, ich hab 'ne Idee,
wie wär's, wenn wir mal zum Antonio gehn?

Doch da meint der Klaus: So was hilft uns nicht weiter.
Das sind doch alles Kinder von so Gastarbeitern.
Mein Vater sagt immer, die verschwänden viel besser.
Und außerdem sind das Spaghettifresser!

Das ärgert den Paul, was der Klaus da so spricht.
Der Antonio ist kräftig, und dumm ist er nicht.
Und außerdem, Klaus, hast du eins wohl vergessen,
du hast dich an Spaghetti neulich fast überfressen.

Wir brauchen Antonio und auch seine Brüder.
Klaus' Schwester versteht's, und sie läuft schnell hinüber,
hat alle geholt, und gemeinsam ging's ran.
Alle Kinder zusammen, die packten jetzt an.

Refrain

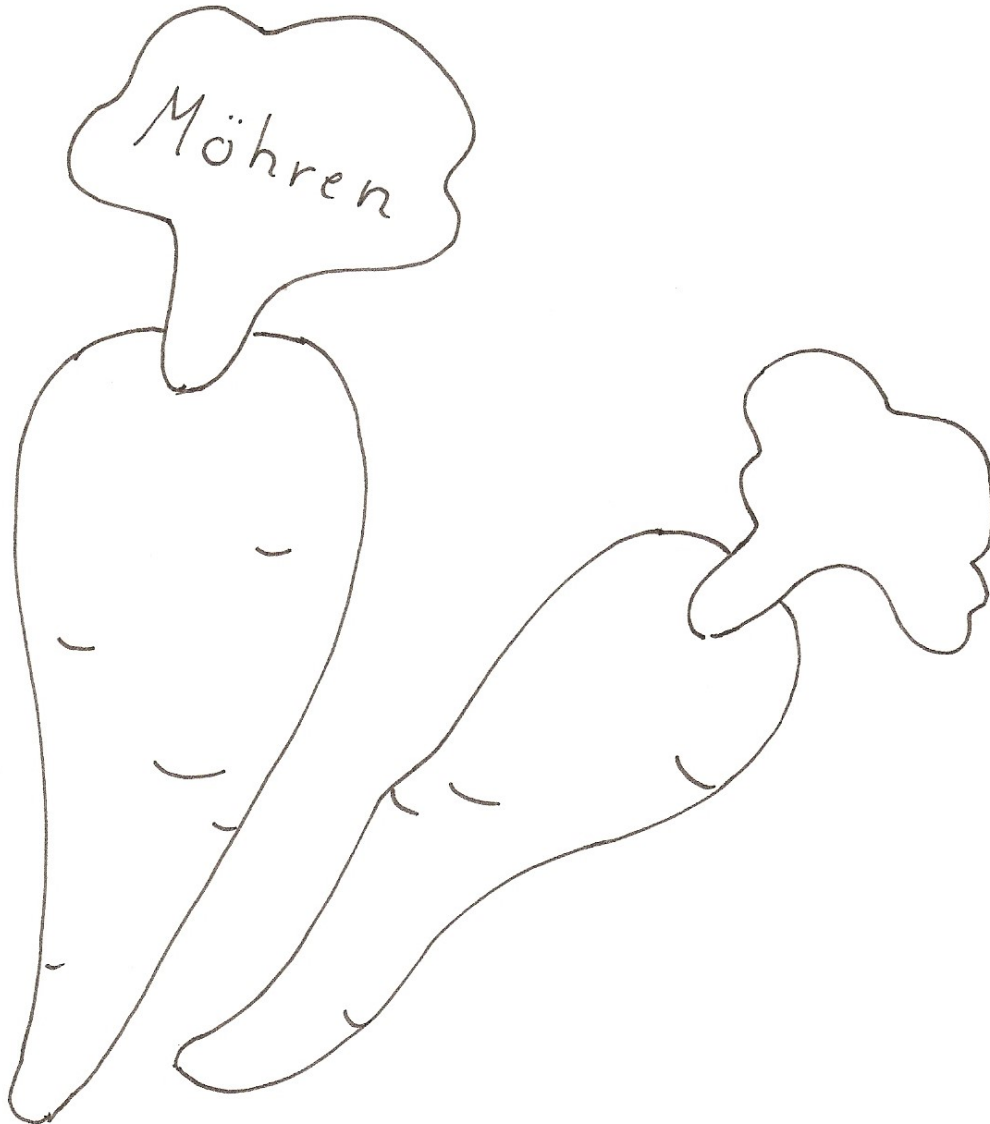
Den Antonio zieht der Carlo mit Hallo und Hauruck!
Und sieh da, die dicke Rübe, die bewegt sich ein Stück.
Und jetzt noch mal Hauruck, und die Erde bricht auf,
die Rübe kommt raus und liegt groß obendrauf.

Die Kinder, die purzeln jetzt all durcheinander,
doch freut sich ein jeder nun über den andern.
Sie sehn, wenn man so was gemeinsam anpackt,
wird die aller dickste Rübe aus der Erde geschafft.

8.9. Pflanzenstecker aus Holz

Material: Sperrholz, 0,5 cm stark
Laubsäge
Mittlere Sägeblättchen
Schleifpapier
Werkbank
Bleistift
Lackfarbe in Orange, Grün
Borstenpinsel
Schwarzer Lackstift, fein

Die Abbildung der Möhre ausschneiden und mit dem Bleistift auf das Sperrholz übertragen. Anschließend mit der Laubsäge aussägen. Die Ränder mit dem Schleifpapier glätten und danach die Möhre anmalen. Nach Wunsch kann sie beschriftet werden.



8.10. Spiel: Rüben ziehen



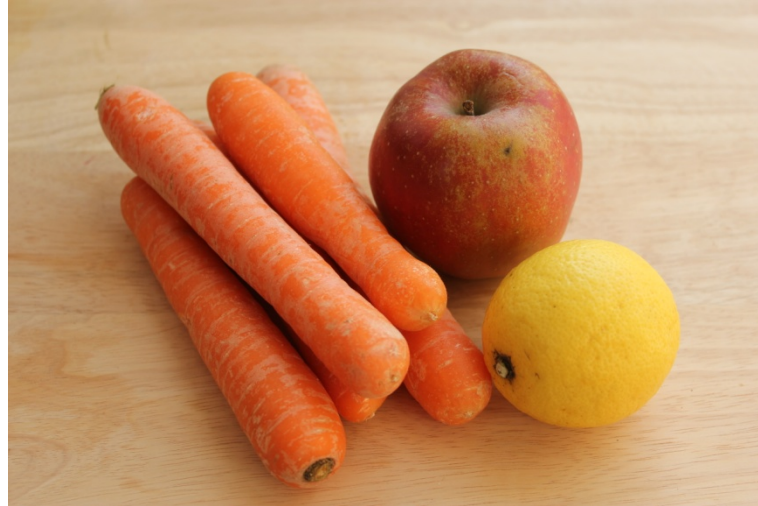
Ein lustiges Spiel mit mindestens 8 Kindern in der Turnhalle zu spielen

Ein Kind wird als Bauer gewählt. Alle anderen Kinder legen sich kreisförmig auf den Boden. Die Köpfe zeigen nach innen. Die Kinder verhaken sich mit den Armen ineinander. Der Bauer hat die Aufgabe, die Rüben zu ziehen. Dafür fasst er einem Kind an die Fußknöchel und versucht es aus dem Kreis zu ziehen. Natürlich halten sich die Kinder gegenseitig fest. Ist eine Rübe gezogen, schließt sich die Lücke schnell. Das gezogene Kind setzt sich zu Seite.

Wird mit einer sehr großen Gruppe gespielt, können auch mehrere Bauern mitspielen. Aber Rüben dürfen nur einzeln gezogen werden.

8.11.Rezepte: Backen und Kochen

8.11.a Apfel-Möhren-Salat



Zutaten: 500 g Möhren
2-3 kleine säuerliche Äpfel
1 Zitrone
Öl
Eventuell Zucker
Nach Geschmack Nüsse

Die Möhren und Äpfel waschen, schälen und grob raspeln. Die Zitrone auspressen und zu den Raspeln geben. Einen Teelöffel Öl hinzufügen und alles gut miteinander vermischen. Sollte der Salat zu sauer sein, etwas Zucker hinzugeben. Mit Nüssen garnieren und servieren.

8.11.b Möhrensuppe

Zutaten: 400 g Möhren
100 g Kartoffeln
2 Esslöffel Butter
1 Zwiebel
750 ml Gemüsebrühe
3 Esslöffel Sahne
Salz, Pfeffer, Petersilie

Das Gemüse schälen und in Würfel schneiden. Die Butter in einen Topf geben, erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Die Brühe hinzufügen und ca. 20 Minuten garen lassen. Anschließend pürieren. Die Sahne zufügen und kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

8.11.c Rübli-Torte

Zutaten: 300 g Möhren
 80 g Mehl
 250 g Zucker
 5 Eier
 Schale und Saft (2 Esslöffel) von 1 Zitrone
 250 g Mandeln, gemahlen
 Salz, Zimt, Nelkenpulver
 2 Teelöffel Backpulver

Möhren waschen, schälen und raspeln. Eier trennen und das Eigelb mit Zucker und Zitronenschale cremig rühren. Je eine Prise Zimt, Nelkenpulver und Salz sowie Mandeln, Backpulver und das Mehl miteinander vermengen. Die Mischung samt Möhren unter die Eiercreme rühren. Anschließend den Zitronensaft hinzufügen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

Die Mischung in eine Springform (Durchmesser 26 cm) geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius ca. 50 Minuten backen.

Wer möchte kann die Torte mit einer Glasur aus Puderzucker und Zitronensaft glasieren und mit Marzipanmöhren verzieren.

9. Rätsel über alles Erlernete zu Lernkontrolle

Die Möhre ist eine der ältesten _____arten. Sie stammt wahrscheinlich aus_____.

Die Vorfahren der _____ Karotte hatten ganz andere Farben. Sie waren _____ und _____.

Erst in 19. Jahrhundert kreuzten französische _____ unsere heutige Möhre.

Möhren enthalten den _____ Beta-Carotin, der im Körper zu_____ umgewandelt wird.

Um das Beta-Carotin gut verwerten zu können braucht man _____.Deshalb sollt man beim Verzehren etwas davon dazutun.

Obst und Gemüse unterscheiden sich in einem besonderen Punkt. _____ ist einjährig und muss jedes Jahr neu angepflanzt oder ausgesät werden. Obst wächst auch an _____ und _____ und kann viele Jahre alt werden.

10. Lösungszettel

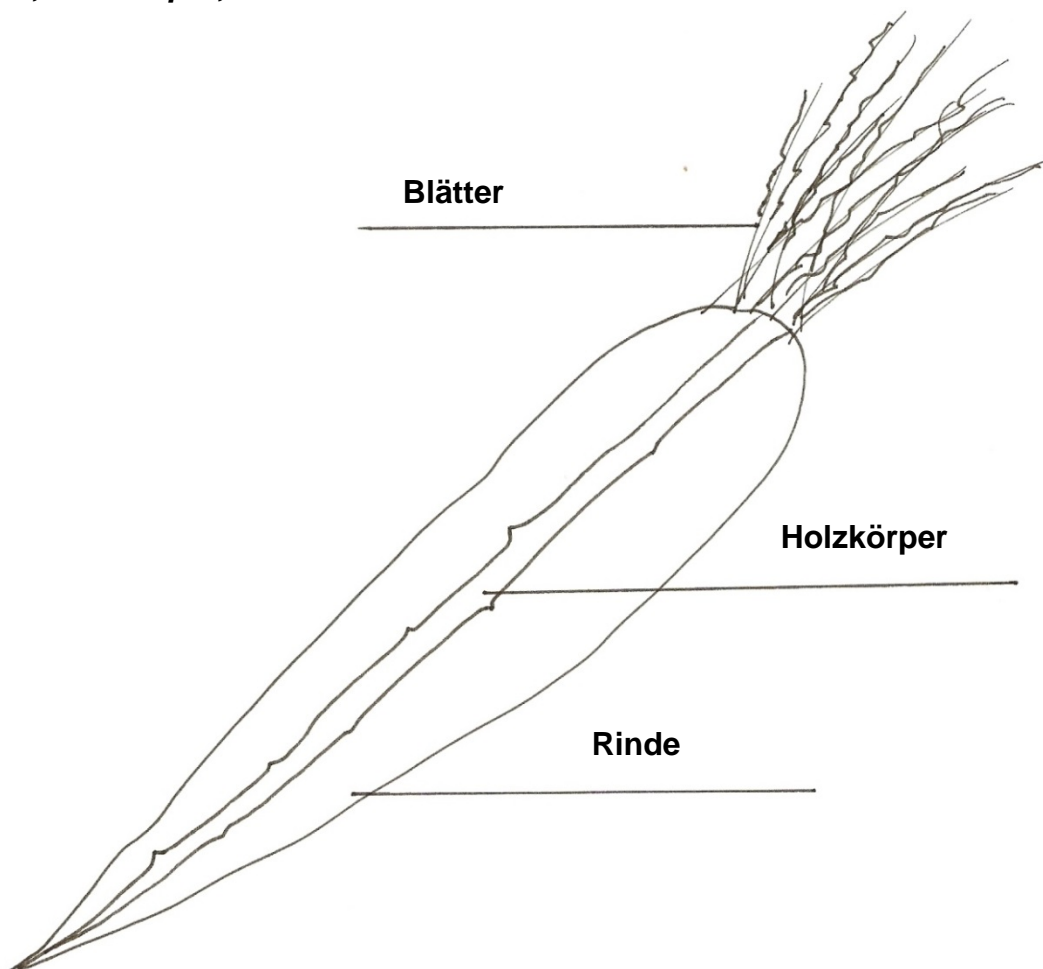
Aufbau der Möhre

Wenn Möhren wachsen kannst du nur die saftigen grünen Blätter sehen. Das eigentliche Gemüse wächst unter der Erde heran. In der Wurzel sammeln sich die Nährstoffe und machen sie daher zu einem Energiespender.

Die Möhre selbst besteht aus zwei Teilen. Der innere Teil, der Holzkörper, wird auch Herz oder Mark genannt. Er ist farblich oft etwas heller als der äußere Teil, der als Rinde bezeichnet wird und den Holzkörper komplett ummantelt. Die Rinde leuchtet in einem kräftigen orangen Farbton.

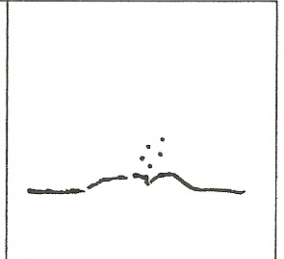
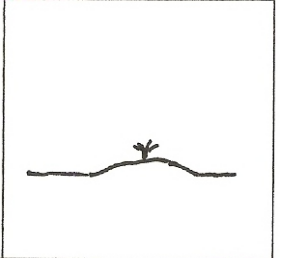
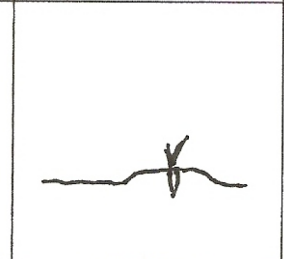
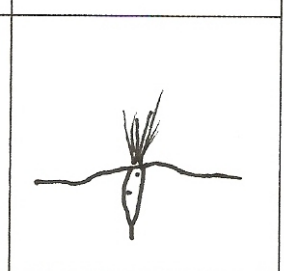
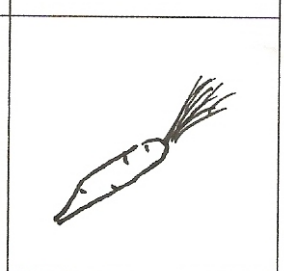
Aufgabe: Beschrifte die Möhre mit diesen Wörtern:

Blätter, Holzkörper, Rinde



Wachstumsstationen

Lies den Text genau durch, schneide die Bilder aus und klebe sie zu den passenden Textstellen.

<p>Im Frühjahr werden die Möhrensamen in die Erde gesät.</p>	
<p>Nach 2-4 Wochen stoßen erst Blätter durch den Boden.</p>	
<p>Aus dem Keimling entsteht die Wurzel und beginnt langsam zu wachsen.</p>	
<p>Die Möhre reift heran und wird dicker.</p>	
<p>Nach drei Monaten kann die Möhre geerntet werden.</p>	

Lernkontrolle

Die Möhre ist eine der ältesten Gemüse arten. Sie stammt wahrscheinlich aus Asien.

Die Vorfahren der orangen Karotte hatten ganz andere Farben. Sie waren violett, rot und weiß.

Erst in 19. Jahrhundert kreuzten französische Bauern unsere heutige Möhre.

Möhren enthalten den Pflanzenfarbstoff Beta-Carotin, der im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird.

Um das Beta-Carotin gut verwerten zu können braucht man Fett. Deshalb sollt man beim Verzehren etwas davon dazutun.

Obst und Gemüse unterscheiden sich in einem besonderen Punkt. Gemüse ist einjährig und muss jedes Jahr neu angepflanzt oder ausgesät werden. Obst wächst auch an Bäumen und Sträuchern und kann viele Jahre alt werden.

11. Quellenangaben

Internet:

www.lebensmittellexikon.de

www.meine-moehren.de

www.garten-garten.de

www.keinfastfood.de

www.gartenanlegen.net

www.kigasite.de

petra.rundums.net

Bücher

„In meinem Garten – Das Bastel-Koch –Erlebnis-Buch“

Übers.: Wiebke Krabbe

Dorling Kindersley Verlag

Ländliche Gartenwelt v. Monika Gänsler

Topp Hobby Verlag

Fotos

Dagmar Schwarz