

## Pflanze

Die Karotte (*Daucus carota*) ist eine zweijährige krautige Pflanze mit doppelt bis dreifach gefiederten Laubblättern und weißem doppeldoldigem Blütenstand, der zahlreiche Blüten mit fünf Blütenblättern ausbildet.

**Deep Purple**  
hat eine tief dunkelviolette Farbe.

**White Satin**  
ist weiß und verdauungsfördernd.

**'Yellow Bunch'**  
ist gelb und enthält besonders viel Lutein, ein zur Stoffklasse der Carotinoide gehörender Pflanzenfarbstoff, der Augenkrankheiten vorbeugt.

Wenn man von Karotten spricht, hat man das orangene Wurzelgemüse sofort vor Augen. Für die Farbe ist das Pigment Betacarotin verantwortlich, zu dem weitere Pigmente hinzukommen können. Bei der Sorte **Rubrovitamina** sind beispielsweise Anthocyane als Pflanzenfarbstoffe für das satte Rot ursächlich.



## Besonderheiten

Die ersten Karotten, die vor etwa 5000 Jahren in Afghanistan angebaut wurden, waren violett. Im 12. Jahrhundert wurden sie nach Europa gebracht und in Spanien in dieser Sortenfarbe kultiviert.



## SO WIRD'S GEMACHT

Bereiten Sie ein oder mehrere Gefäße mit einer Schicht Blähton vor und füllen Sie Erde bis wenige Zentimeter unterhalb des Gefäßrandes ein. Gießen Sie nur wenig, so dass der Boden nicht zu feucht ist, damit die Karotten nicht verrotten.

- 1 Schneiden Sie den oberen Teil (Strunk) der Karotten mit dem Messer etwa 1 cm unterhalb des Blattansatzes ab.
- 2 Legen Sie die abgeschnittenen Strunkteile mit dem Trieb nach oben auf die Erde und drücken Sie sie sanft hinein, so dass sie etwa zur Hälfte bedeckt sind.
- 3 Stellen Sie das Gefäß an einen hellen Ort und halten Sie die Erde mit einem Wassersprüher immer leicht feucht.



## NACH EINIGER ZEIT ...

Nach etwa sieben bis acht Tagen werden die ersten Blätter sprießen, aber es wird ein paar Wochen dauern, bis sie eine erntereife Länge erreicht haben. Achten Sie bei der Ernte darauf, dass die Triebspitze intakt bleibt, damit weiterhin Blätter gebildet werden können. Wenn die Triebe erschöpft sind, können Sie sie in einen größeren Topf oder direkt in den Boden im Garten pflanzen – am besten in einer sonnigen Ecke. Die Pflanzen werden ihren Lebenszyklus abschließen, indem sie eine bis zu einem Meter hohe Sprossachse bilden, an deren Ende ein Blütenstand entsteht. Lassen Sie ihn trocknen und entnehmen Sie dann die Samen, die in dieser Zeit gereift sind. Reiben Sie sie zwischen Ihren Händen, um die Hülsen zu entfernen und filtern Sie Hülsen und Schmutz zum Schluss mit einem engmaschigen Sieb heraus. Geschützt vor Licht, bleiben die Samen bis zu drei Jahre lang keimfähig.

### Wertvolle Blätter

*Karottengrün ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen (darunter Kalium) und Chlorophyll, dem natürlichen Farbstoff, der antioxidative, krebshemmende und schützende Eigenschaften hat. Die Blätter dieses Wurzelgemüses können unterschiedlich zubereitet werden, zum Beispiel können sie:*

- roh gemischten **Salaten**, aber auch Omeletts, Minestrone und Risotto hinzugefügt werden;
- mit verschiedenen Obstsorten zu einem energiereichen **Smoothie** gemixt werden;
- als leckeres **Pesto** zu Pasta gegeben werden; dafür werden die Blätter mit Knoblauch, Walnüssen, Pinienkernen oder Mandeln, geriebenem Parmesan oder Pecorino-Käse, Öl, Salz und Pfeffer in einen Mixer gegeben.

IN DER  
KUCHE

◇ KAROTTE ◇

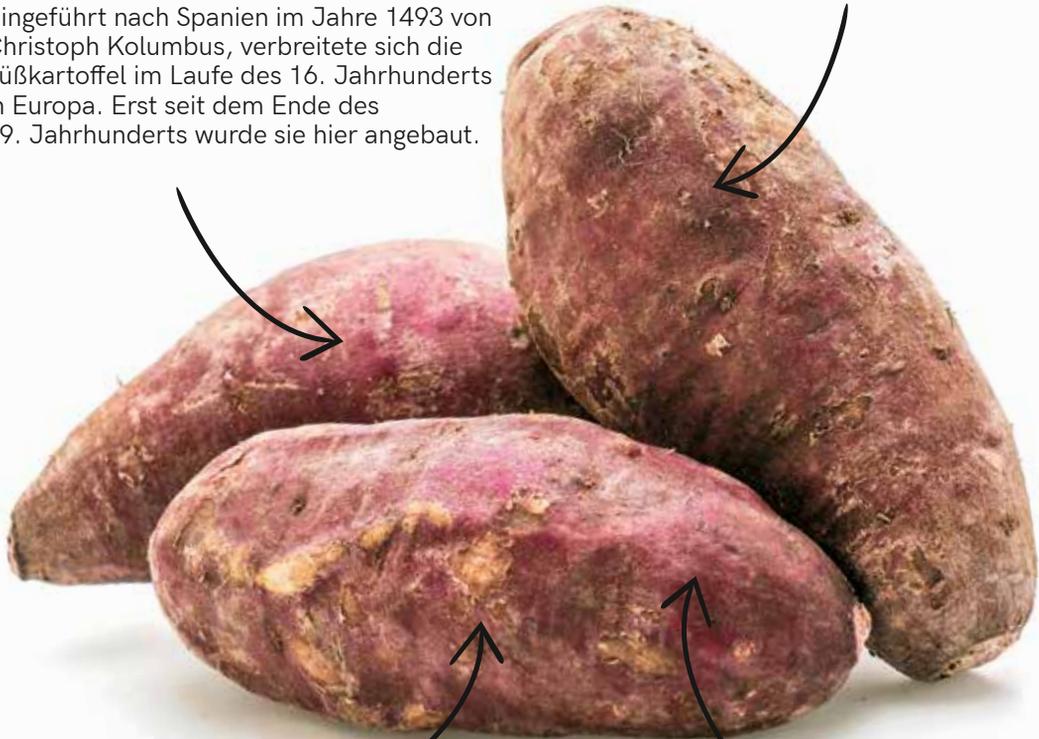


## Geschichte

Eingeführt nach Spanien im Jahre 1493 von Christoph Kolumbus, verbreitete sich die Süßkartoffel im Laufe des 16. Jahrhunderts in Europa. Erst seit dem Ende des 19. Jahrhunderts wurde sie hier angebaut.

## Pflanze

Die Süßkartoffel (*Ipomoea batatas*) ist eine mehrjährige krautige Pflanze mit sehr ornamentalen herz- oder pfeilförmigen Blättern und rosa-violetten Trichterblüten. Die teils kriechenden teils kletternden Stängel können über 4 m lang werden.



## Eigenschaften

Reich an Kohlehydraten und einfachen Zuckern, sind Süßkartoffeln viel kalorienreicher als Kartoffeln und werden daher für Diabetiker und Menschen mit Adipositas nicht empfohlen. Allerdings sind sie glutenfrei und können daher auch von Menschen konsumiert werden, die eine Glutenunverträglichkeit haben. Süßkartoffeln enthalten Kalium, Vitamin E und Vitamin A in höherer Konzentration und sind sehr reich an Ballaststoffen.

## Besonderheiten

Es gibt viele Süßkartoffelsorten: mit rosa, rötlicher oder violetter Schale, mit gelbem, gelb-orangem oder lila Fruchtfleisch. Die verbreitetste Sorte ist diejenige mit heller Schale und orangem Fruchtfleisch.



## SO WIRD'S GEMACHT

- 1** Legen Sie die Süßkartoffel so auf das Gefäß, dass die schmale Seite mit dem Wurzelansatz nach unten weist und der apikale Spross mit den Trieben nach oben. Nutzen Sie vier Zahnstocher, um die Knolle zu stützen. Füllen Sie so viel Wasser ein, bis ein Drittel der Knolle bedeckt ist. Stellen Sie das Gefäß an einen hellen Ort, aber nicht direkt in die Sonne.
- 2** Innerhalb von 30 Tagen wird die Süßkartoffel beginnen, sowohl Wurzeln als auch kleine Triebe zu bilden. Diese sollten Sie zunächst weiterwachsen lassen. Wechseln Sie das Wasser einmal pro Woche und achten Sie darauf, dass die Wurzeln nicht austrocknen.
- 3/4** Wenn die Triebe eine bestimmte Länge (mindestens 15–20 cm) erreicht und fünf bis sechs gut entwickelte Blätter haben, schneiden Sie sie ab. Stellen Sie sie in ein Glas mit Wasser und warten Sie ab, bis sie Wurzeln geschlagen haben.



## NACH EINIGER ZEIT ...

Wenn Sie die Süßkartoffel im Garten einpflanzen möchten, müssen Sie nur die Stecklinge im späten Frühjahr in den zuvor gut bearbeiteten und belüfteten Boden setzen. Achten Sie darauf, dass die Luft- und Bodentemperatur mild genug ist. Die Stecklinge sollen einen Abstand von etwa 40–50 cm zueinander haben. Wässern Sie sie einmal pro Woche. Ab Mitte Oktober werden Sie die neuen Knollen ernten können: Jede Pflanze bildet drei bis acht Stück. Wenn Ihr Anbauexperiment mangels geeigneter Freiflächen bei Phase 4 beendet werden muss, nutzen Sie die dekorativen Möglichkeiten des großzügig treibenden Wurzelgeflechts. Lassen Sie die Stecklinge im Glas. Innerhalb von ein paar Monaten werden Sie eine Pflanze mit langen Stängeln voller Blätter erhalten, die Sie auf Spaliere oder andere Rankgerüste klettern lassen können. Am schönsten wirkt die Pflanze, wenn ihre Stängel nach unten hängen. Achten Sie darauf, dass immer ausreichend Wasser im Glas ist, damit die Wurzeln nicht austrocknen.

◦ SÜBKARTOFFEL ◦

