

MÖHRE



💡 Schon gewusst?

Die Möhre ist eine der ältesten Gemüsearten überhaupt. Sie hat eine lange Geschichte und viele Namen: Karotte, Mohrrübe, gelbe Rübe, in der Schweiz Rübli und in Norddeutschland Wurzeln. Und um die Frage um das Grün der Möhre zu lüften: **Ja - du kannst auch das Grün essen.** Roh erinnert es an Karotten (ist ja anzunehmen...) und gekocht an eine Mischung zwischen Petersilie, Spinat, Möhren. Einfach ausprobieren und selbst schmecken.

Durst



gering

Licht



(Halb)-Schatten

Höhe



niedrig

Säen

1-2 cm

tief

Platzbedarf

20

pro Pflanzbox

Reifezeit

9-10

Wochen

Aussaat



Möhren kannst du als **Direktsaat von März - Juli ins Beet** säen. Im Frühjahr sollte sich der Boden aber schon erwärmt haben. Lege die Samen etwa 1 - 2 cm tief in die Erde.

Dann ist Geduld gefragt. Die Samen brauchen bis zu 3 Wochen, um zu keimen. Hast du die Samen zu eng gesät, dann ziehe die schwachen Sämlinge heraus, sodass ein **Abstand von etwa 2 - 3 cm zwischen den Möhren** entsteht. So haben sie genug Platz und können optimal wachsen.

Ernte



Je nach Sorte kannst du deine Möhren etwa **3 - 5 Monate nach der Aussaat** ernten. Ziehe sie dafür vollständig aus dem Boden. Achte darauf, dass die Möhren nicht zu lange im Beet bleiben, denn dann werden sie holzig, geschmacklos und manchmal leicht bitter. Jung geerntete Möhren hingegen sind zart und saftig.

Und keine Angst: Solltest du eine Möhre zu früh ernten, stecke sie einfach wieder zurück in die Erde, wo sie dann nachreifen kann.

Krankheiten & Schädlinge



Die Möhrenfliege ist der bedeutendste Schädling der Karotten. Hier hilft eine frühe (März) oder späte (Juli) Aussaat, denn dann umschiffst du die Hauptzeiten der Möhrenfliege.

Und noch ein Tipp: Wenn du rund um die Möhre harkst oder sie ausdünnst, dann mach das an einem windigen Tag oder abends. Denn die Möhrenfliege hat zwar einen phänomenalen Geruchssinn, ist aber ein schlechter Flieger. Wind bringt sie vom Kurs ab.

Pflege



Die Möhre ist nicht die Schnellste im Wachstum, dafür aber sehr pflegeleicht. Du solltest jedoch darauf achten, dass du sie **immer gleichmäßig feucht hältst.** Ist der Boden mal zu trocken, mal zu nass, können die Wurzeln aufplatzen.

Innere & Äußere Werte



Die Möhre ist vor allem im Herbst und Winter ein wunderbarer Vitamin- und Mineralstofflieferant. Zudem schlummert in ihr ein reicher Gehalt an Carotin, das im menschlichen Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Du kannst sie roh knabbern, zu Salat verarbeiten und sie entsaften. Gekocht kannst du sie als Gemüsebeilage reichen, für Suppen und Eintöpfe verwenden und damit sogar leckeren Kuchen backen.

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aussaat Freiland			█									
Ernte							█					