



### Gesundheitsfakt Karotte:

**Karotten** sind nicht nur besonders geschmackvoll, sondern auch **sehr gesund**. Bereits zwei bis drei rohe Karotten liefern rund das Vierfache der empfohlenen Tagesmenge an **Vitamin A**, in Form der sogenannten Carotine, die der menschliche Organismus problemlos für sich umwandeln und verwerten kann. Zudem enthalten Karotten große Mengen an **Vitamin B6, Vitamin K, Vitamin C, Eisen, Folsäure, Mangan, Kupfer** und **Ballaststoffen**.

### TIPP:

- Karotten sind ein relativ **sensibles Gemüse** und neigen dazu, schon kurze Zeit nach dem Einkauf dunkel anzulaufen oder durchzuweichen. Man sollte das Gemüse aus diesem Grund im Idealfall **nicht allzu lange lagern**. Karotten können auch **im Gemüsefach** des Kühlschranks gelagert werden. Auf diese Weise lassen sich Karotten **rund sieben bis zehn Tage lang aufbewahren**.
- Um eine **möglichst lange Haltbarkeit** der Karotten zu gewährleisten ist es ratsam, das Grün vorher abzuschneiden. Man kann Karotten ebenso in ein **feuchtes Tuch einwickeln** oder sie **blanchieren** und **einfrieren**.