

Presseinformation

Veganuary-Tipp: Warum Möhren unverzichtbar sind

Bonn, 15.01.2025 – Im Rahmen des Veganuary möchten wir die Aufmerksamkeit auf ein besonders wertvolles und nachhaltiges Gemüse lenken: die Möhre. Sie ist nicht nur lecker und vielseitig einsetzbar, sondern auch ein wahres Superfood. Insbesondere für Vegetarier und Veganer ist sie von großer Bedeutung.



Möhren sind vor allem bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung unverzichtbar. Quelle: meine-Möhren.de

Möhren sind reich an Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Genauer gesagt sind sie das Gemüse mit dem höchsten Gehalt, also ein richtiger Carotin-Superheld. Der Anteil kann dabei zwischen 5 und 30 mg pro 100 g liegen. Vitamin A ist essenziell für die Augen, ein starkes Immunsystem und eine gesunde Haut. Gerade für Menschen, die auf tierische Produkte verzichten, sind Möhren eine hervorragende Quelle. Denn in der Regel nehmen wir Carotine vor allem über tierische Lebensmittel auf.

Tipps für die optimale Carotin-Aufnahme

Carotine sind fettlösliche Nährstoffe, die der Körper optimal aufnehmen kann, wenn sie zusammen mit etwas Fett verzehrt werden. Daher ist es empfehlenswert, Möhren stets mit etwas Fett zu kombinieren, sei es das Öl im Salatdressing oder beim Anbraten der Möhren. Zudem wird die Aufnahme von Carotinen durch Erhitzen, Pürieren, Entsaften oder gründliches Kauen weiter verbessert. Leckere vegetarische oder vegane Rezepte findest du auf [Meine-Möhren.de](https://www.meine-moehren.de).

Nachhaltigkeit und Umweltfreundlichkeit

Neben ihren gesundheitlichen Vorteilen sind Karotten auch aus ökologischer Sicht eine ausgezeichnete Wahl. Sie benötigen für das Wachstum vergleichsweise wenig Düngemittel und können gleichzeitig durch ihr großes Blattwerk CO₂ binden, was ihren ökologischen Fußabdruck gering hält. Durch den Verzehr von Möhren tragen wir also nicht nur zu unserer eigenen Gesundheit bei, sondern auch zum Schutz unserer Umwelt.

Über meine-Möhren.de

Das Internetportal Meine-Möhren.de stellt interessante Informationen rund um die Möhre zur Verfügung. Vom Anbau über die Ernte bis hin zu Lagertipps im Haushalt und der Ernährung mit Karotten können Verbraucher sich auf der Internetseite www.Meine-Möhren.de sowie auf [Facebook](#), [Instagram](#), [Pinterest](#), [YouTube](#) und [X](#) über das beliebte Gemüse informieren. Leckere Rezepte, wie der vegane Möhrenkuchen, ein knackiger Möhrensalat oder Möhrenfalafel, liefern Inspirationen für die eigene Küche und Lust aufs Ausprobieren.