



Anbautipps zu Möhren

Nach Tomaten sind Möhren das am meisten gekaufte Gemüse in Deutschland. Fast 11 kg je Haushalt wandern durchschnittlich pro Jahr in deutsche Einkaufskörbe. Vor allem Familien mit Kindern zählen zu den leidenschaftlichen Möhrenfans. Im Einkauf unterscheidet man zwischen frischen Bundmöhren (mit Laub), verpackten Waschmöhren (ohne Laub) und Karotten (runde Form, z.B. für Konserven). Möhren sind in der Küche ganzjährig und vielseitig verwendbar und besitzen einen hohen gesundheitlichen Wert.

Bedeutung für die Ernährung..

Möhren sind energiearm, vitamin- und mineralstoffreich. Hervorzuheben ist vor allem der hohe Gehalt an Carotin, einem sekundären Inhaltsstoff, aus dem im Körper das lebensnotwendige Vitamin A gebildet wird. Je intensiver die orange Farbausprägung umso höher ist der Carotingehalt der Sorte. Bereits 20 g Möhren decken den Tagesbedarf an Carotin und tragen somit zu einem guten Sehvermögen und einer erhöhten Widerstandskraft gegenüber Infektionskrankheiten bei. Die Wirksamkeit im Körper wird durch Fette erhöht. Deshalb bei der Zubereitung stets etwas Butter oder Öl zugeben.

Neuerdings werden wieder alte, bunte Möhrensorten angeboten. Hierbei ist das Carotin ersetzt durch die Farbstoffe Anthocyan (violette Sorten) oder Lycopin (rote Sorten). Diese Buntheit ist nicht nur der Gesundheit zuträglich, sondern auch ausgesprochen dekorativ in der Küche. Nennenswert sind weiterhin die Gehalte an Folsäure, und an den Mineralstoffen Kalium und Eisen. Als Rohkost wirken Möhren harntreibend und blutbildend. Sie sind leicht verdaulich und deshalb Bestandteil von Babynahrung und Schonkost.

Umfangreiches Sortenangebot

Tab. 1: Bunte Sortenvielfalt zur Auswahl

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit

Längliche Sorten	Reife	Entwicklungsdauer
Almaro	früh	12 bis 14 Wochen
Adelaide Fingeremöhren	früh	12 bis 14 Wochen
Laguna	früh	12 bis 14 Wochen
Sugarsnax guter Geschmack	früh	12 bis 14 Wochen
Romance guter Geschmack	mittelfrüh	15 bis 20 Wochen
Bolero	mittelfrüh	15 bis 20 Wochen
Flyaway tolerant Möhrenfliege	mittelfrüh	15 bis 20 Wochen
Resistafly tolerant Möhrenfliege	mittelfrüh	15 bis 20 Wochen
Rotin	mittelfrüh	15 bis 20 Wochen
Ingot	spät	20 bis 25 Wochen
Krakow hoch in Zucker und Karotin	spät	20 bis 25 Wochen
Yellowstone gelb	mittelfrüh	15 bis 20 Wochen
Purple Haze violett, Herz orange	mittelfrüh	15 bis 20 Wochen
Purple Elite violett, Herz orange	mittelfrüh	15 bis 20 Wochen
Purple Sun violett, Herz violett	mittelfrüh	15 bis 20 Wochen
Rainbow (4 Farben)	mittelfrüh	15 bis 20 Wochen
Harlekin Mischung (4 Farben)	mittelfrüh	15 bis 20 Wochen
Red Samurai rot, Lycopin	mittelfrüh	15 bis 20 Wochen
Runde Sorten		
Pariser Markt 5	sehr früh	10 bis 12 Wochen

Aus der Fülle der angebotenen Sorten die richtige für sich auszuwählen ist nicht immer einfach. Entscheidend sind vor allem die Kriterien Wachstumsdauer bis zur Ernte, Lagereignung, Form und Farbe sowie Resistenzen. Einigen Sorten, z.B. `Flyaway`, sagt man eine erhöhte Widerstandskraft gegen Befall mit Möhrenfliege nach.

Bei der Entwicklungsdauer werden frühe (12 bis 14 Wochen), mittelfrühe (15 bis 20 Wochen) und späte Sorten (über 20 Wochen) unterschieden. Noch schneller reifen frühe runde Karotten (z.B. Typ Pariser Markt). Sie sind nach 10 bis 12 Wochen zu ernten. Schnellwachsende Sorten räumen die Fläche vergleichsweise früh und ermöglichen somit eine zusätzliche Beetnutzung im Vergleich zu späten Sorten. In Tabelle 1 findet sich eine Auswahl geeigneter Sorten für den Anbau im eigenen Garten.



Abb. 1 Bunte Möhrensorten



Abb. 2 Bunte Möhrensorten sind nicht nur gesundheitlich wertvoll, sie bieten auch in der Zubereitung ein optisches Farbfeuerwerk.

Fruchtfolge und Boden beim Anbau bedeutsam..

In der Kulturfolge können Möhren als Vor-, Haupt- oder Nachfrucht stehen (siehe auch Tabelle 2). Entscheidend für den Kulturerfolg ist eine ausreichend lange Anbaupause von mindestens vier Jahren, sowohl nach sich selbst als auch nach anderen Doldenblütlern. Ist Mischkultur geplant, gelten Porree, Kohlrabi und Spinat als geeignete Partner.

Möhren bevorzugen tiefgründige, humose Böden. Staunässe oder Verdichtungen sind problematisch. Je schwerer und steiniger das Erdreich, umso beiniger die Rüben. Zu kalte Böden verzögern die Keimung und erhöhen somit das Ausfallrisiko. Windoffene Lagen sorgen für eine geringere Möhrenfliegenproblematik.

Vorsichtig düngen..

Frühe Möhren werden in der Düngung wie Schwachzehrer, späte Möhren wegen der deutlich längeren Wachstumszeit wie Mittelstarkzehrer behandelt und erhalten somit etwa 10 bzw. 15 g Stickstoff/m², also z.B. 70 bzw. 100 g eines Horndüngers/m². Aufgrund der langsamen Anfangsentwicklung sollte die erste Stickstoffdüngung frühestens nach 5 Wochen erfolgen. In den meisten Hausgärten sind die Böden durch hohe Kompostgaben ausreichend mit Phosphat und Kali versorgt. Sehen Sie von einer Düngung mit einem Volldünger ab.

Anbau und Kulturarbeiten..

Nach einer tiefgründigen Vorbereitung im Herbst (Umgraben) erfolgt die Aussaat ab Anfang März in gut abgetrockneten, feinkrümelig vorbereiteten Boden. Das Saatgut keimt bereits bei verhältnismäßig niedrigen Temperaturen, braucht dann aber eine deutlich längere Keimzeit.

Bei einem Reihenabstand von 20 bis 25 cm werden ca. 50 Korn pro laufendem Meter 2 cm tief abgelegt. Für einen guten Auflauf ist eine gleichmäßige Feuchte, aber nicht Nässe, vorteilhaft. Nach Starkniederschlägen verkrustete Saatbeete können den Auflauf Erfolg deutlich schmälern. Eine Bedeckung mit Vlies bis zum Auflaufen verbessert die Keimrate. Tabelle 2 gibt einen Überblick über mögliche Aussattermine und daraus folgende Erntezeiten.

Tab. 2 Aussaat und Erntezeiten

Aussaat	Erntezeit
A./M. März	ab Juli
E. April	ab August
A. Juni	ab E. September (Lager)
M. Juli	ab M. September (Bund)

Bei Möhren kann, ähnlich wie bei Pastinake und Sellerie, eine vorzeitige Schossreaktion durch die Einwirkung von kühlen Temperaturen (kühle Frühjahrswitterung) ausgelöst werden. Bei empfindlichen Sorten kann durch eine Vliesbedeckung vorgebeugt werden.

Die Pflege beim Anbau von Möhren umfasst vor allem die Unkrautbeseitigung. Möhren keimen langsamer als Unkraut. Es muss daher möglicherweise bereits vor dem Auflaufen der Möhren das Erdreich durchgezogen werden. Einige schnell keimende Radiessamen, unters Möhrens Saatgut gemischt, erleichtern dabei die Orientierung. Bis zur Bodendeckung durch das Möhrenlaub ist die Fläche möglichst unkrautfrei zu halten.

Bei zu dichter Aussaat muss nach dem Auflaufen der Bestand ausgedünnt werden (optimaler Pflanzenabstand ca. 2 bis 3 cm). So stellt man sicher, dass sich gleichmäßig große und gut geformte Rüben entwickeln können.

Der Wasserbedarf von Möhren ist nicht allzu hoch, entscheidend ist aber die Gleichmäßigkeit. Übermäßige und ungleichmäßige Wassergaben fördern das Platzen bei der Rübenbil-

dung. Zudem wirkt übermäßige Nässe negativ auf die Farbe und die Geschmacksintensität der Rübe. Wird zu wenig gegossen, erhöht sich der Phenolgehalt, wodurch die Möhre bitterer schmeckt.

Vorbeugende Pflanzenschutzmaßnahmen sorgen für eine Ernte von gesunden Rüben. Am wichtigsten ist es, die Vermadung durch die Möhrenfliege zu vermeiden. Neben dem Standort (windoffen ist günstig) hilft vor allem die Nutzung von Schädlingnetzen. Sie verhindern, vorausgesetzt sie sind rundum komplett geschlossen aufgelegt, die Eiablage des Schädling an den Pflanzen.

Weitere Hilfe leisten gelbe Leim-Fangtafeln, eine Mischkultur mit Porree und der Einsatz von resistenten Sorten ('Resistaflly', 'Flyaway').

Ein antizyklisch gewählter Aussattermin hätte den Vorteil, dass im empfindlichen Jugendstadium erst mal keine Vermadungsgefahr besteht (z.B. bei Aussaat E. Februar oder im Juni).

Eine Netzbedeckung verhindert auch die Ausbreitung von Blattlauskolonien. Vor allem Wurzelläuse können vereinzelt sehr lästig werden.



Abb. 3 Bunte Möhren-sorten

Nematoden- und Pilzbefall (wie Septoria- oder Alternaria-Blattkrankheiten) gilt es durch entsprechende Fruchtwechselmaßnahmen vorzubeugen (siehe oben).

Reiche Ernte..

Frühe Möhren sollten ab ausreichender Größenentwicklung schnell beerntet und verzehrt werden. Sie sind für eine längere Lagerung wenig geeignet und verlieren Aroma und Zartheit meist schnell. Lagersorten dagegen sollten erst spät im Herbst geerntet werden, möglichst unter trockenen, kühlen Bedingungen. Dies erhöht die Haltbarkeit im Lager. In jedem Fall sind nur unbeschädigte, gesunde Rüben einzulagern. Temperaturen um 1°C und eine hohe rel. Luftfeuchte (97%) sind optimal. Je nach Menge und Lagerdauer kann die Lagerung in Erdmieten, Sandkisten, Eimern oder Folientüten erfolgen. Der Einfluss von Ethylen (Bananen, Äpfel, Tomaten) führt in der Küche zu schnellerem Verderb.

Kein Garten.. keine Möhren?

Auch urbane Gärtner, die nur Balkon oder Terrasse zum Anbau nutzen können, brauchen auf den Genuss frischer, zarter Möhrchen nicht zu verzichten. Diese können nämlich sehr gut auch in einem Balkonkasten kultiviert werden. Man füllt einen üblichen Balkonkasten (z.B. 80 cm lang, 10 cm breit) mit torfarmem oder torffreiem Pflanzsubstrat und drückt 3 Säereihen in das Erdreich. Je Reihe werden 80 bis 100 Saatkörner in den Rillen 1 cm tief ausgelegt. Anschließend wird übersiebt und leicht angegossen. Nach dem Auflaufen wird der Kasten dann auf Balkon oder Terrasse ausgestellt und gleichmäßig feucht gehalten. Bei Verwendung von

sehr frühen Sorten können bereits nach 10 bis 12 Wochen erste zarte Mini-Möhren im "Kugelschreiber-Format" genossen werden. Diese knicken zwar an der Wurzelspitze nach Erreichen des Bodens im 90°-Winkel ab, dem zarten Geschmack tut dies aber keinen Abbruch.



Abb. 4 Möhrenbestand bei Aussaat im Balkonkasten



Abb. 5 Überraschende „Großernte“ an zarten Möhrchen aus einem Balkonkasten 80x10 cm

Daher Vorsicht... vor „kleinen, urbanen Nachwuchs-Feinschmeckern“, die Ihnen die zarte Ernte genüsslich streitig machen werden.

Thomas Jaksch
Dipl.-Ing. (FH) Gartenbau