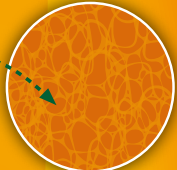


„Iss auch mich!“

## Carotinoide

werden vom Körper in **Vitamin A** umgewandelt.

Sie verleihen der Karotte ihre Farbe. **Kräftig orangefarbene** Karotten haben einen besonders hohen Gehalt an der Vitamin-A-Vorstufe **Beta-Carotin**.



Die Carotinoide stecken in den **starrten Pflanzenzellen** mit ihrer Schutzschicht aus Wachs. **Durch das Garen** werden sie besser verfügbar.



## Schale

Der milde und süßliche Geschmack hängt mit dem Zuckergehalt zusammen, der insbesondere in der Rinde vorkommt.

**Frühe Karotten** haben einen **höheren Zuckergehalt**.

**Späte Karotten** enthalten **mehr Ballaststoffe**.

**Ballaststoffreich**