

ROTE BETE

ALLGEMEIN

Rote Bete, auch Rote Rübe genannt, gehört zu den Gänsefußgewächsen und ist eng mit der Zuckerrübe verwandt. Das stark färbende Gemüse stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und wurde von den Römern nach Europa gebracht. Daher leitet sich ihr deutscher Name „Bete“ vom lateinischen Gattungsnamen „Beta“ ("Rübe") ab. Laut Duden ist inzwischen übrigens auch die Schreibweise „Rote Beete“ zulässig. Bei der Roten Bete handelt es sich um eine zweijährige, krautige Pflanze, die in der Regel einjährig kultiviert wird. Neben der bekannten runden und tiefroten Variante gibt es auch pinke, gelbe, weiße und rot-weiß geringelte Rüben, die rund, zylindrisch oder kegelförmig sein können. Runde Formen sind schneller erntereif, dagegen haben zylindrische Rüben einen höheren Ertrag. Je intensiver die Farbe, desto aromatischer ist der Geschmack. Im zweiten Jahr kommt der Blütenstängel zum Vorschein.

ANBAU

Bodenbeschaffenheit: Im Gegensatz zu den Zuckerrüben, die nur auf lehmigen Böden gute Erträge bringen, wachsen die Roten Rüben auch auf sandigeren Böden. Diese sollten humusreich und locker sein, damit sich die Knollen gut entwickeln können.

Nachbarn: Zwischen dem Anbau von Roter Bete und anderen Gänsefußgewächsen wie Mangold und Spinat sollte eine vierjährige Pause eingelegt werden. Sie sollte auch nicht neben Lauch und Mais wachsen. Gute Nachbarn sind Salat, Gurken, Bohnen und Kohlrabi.

Aussaat/Pflanzung: Eine Direktaussaat der Roten Bete ins Beet ist ab Mitte April bis Anfang Juli möglich. Wenn bereits Mitte April ausgesät wird, sollte das Beet anschließend mit einem Vlies abgedeckt werden, da Rote Bete bei Temperaturen unter sieben Grad Celsius leicht schosst und dann keine großen Knollen bildet. Die Samen sollten zwei Zentimeter tief in einem Reihenabstand von 25 bis 30 Zentimetern ausgesät werden. Beim Vorziehen in Töpfen beträgt die optimale Keimtemperatur 20 Grad Celsius. Nach dem Keimen gilt es, die Jungpflanzen kühler zu stellen und vor dem Pflanzen abzuhärten. Sie werden in drei Reihen mit einem Abstand von 20 cm gepflanzt.

Pflege: Der Boden sollte feucht und unkrautfrei gehalten werden. Mulchen kann dabei helfen. Regelmäßiges Wässern ist für die Bildung zarter, saftiger Rübchen unerlässlich. Staunässe sollte vermieden werden.

ERNT E UND LAGERUNG

Erntezeitpunkt: Rote Bete ist ungefähr vier bis fünf Monate nach der Aussaat erntereif, wenn sie so groß ist wie ein Tennisball. Junge Rüben, auch Babybeets oder Babyrüben genannt, können schon nach zweieinhalb Monaten geerntet werden.

Vorgehen: Für die Ernte wird die Rübe am Blattansatz herausgezogen. Sie können auch eine Grabegabel zur Hilfe nehmen. Die Blätter können bis circa 5cm oberhalb der Rübe abgeschnitten werden, so bleibt sie länger frisch.

Lagerung: Rote Beten lassen sich in einem feuchten Tuch mehrere Wochen im Kühlschrank lagern. In einer feuchten Sandkiste halten sie sich bis zu fünf Monaten. Die Blätter der Roten Bete verderben schnell und sollten möglichst bald verzehrt werden.

GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Die Rote Bete überzeugt mit einem außergewöhnlichen Geschmack. Aromatisch, süß-säuerlich und sehr erdig. Ihr Geschmack erinnert ein wenig an den Geruch von feuchter Erde, nachdem es geregnet hat.

Rote Bete steckt voller gesunder Nährstoffe und ist außerdem für eine kalorienbewusste Ernährung geeignet: 100 Gramm Rote Bete kommen auf gerade mal 41 Kilokalorien. Die Rüben sind reich an Folsäure, Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A, und Vitamin C. Außerdem liefern die Knollen Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Betanin ist für die typisch rote Farbe der Rübe verantwortlich. Es zählt zu der Gruppe der Flavonoiden, die als Antioxidantien die Körperzellen bei der Abwehr von freien Radikalen unterstützen.

Es gibt viele Möglichkeiten, die gesunde Rote Bete zuzubereiten: Man kann sie als Suppe oder Smoothie pürieren und Rote Bete Saft selber machen. Sowohl die jungen Blätter als auch die Knollen kann man roh im Salat verarbeiten oder auch gedünstet als Gemüsebeilage verzehren. Große Rüben muss man extra kochen, da die Garzeit länger ist als die von Kartoffeln. In Scheiben geschnitten kann man Rote Bete auch super einkochen. Selbst gemachte Rote-Bete-Chips sind ein leckerer Snack für zwischendurch.