
Die Rote Bete ist das Gemüse des Jahres

Mo, 18.09.2023 - 10:47

Seit 25 Jahren ernennt der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt in Deutschland das „Gemüse des Jahres“ und informiert über Kulturgeschichte, Eigenschaften, Anbau, Nutzung und alte Sorten der jeweiligen Gemüseart. Das Gemüse des Jahres 2023/24 ist die Rote Bete (*Beta vulgaris L. subsp. vulgaris*), auch als Rote Rübe oder Rote Rohne bekannt.

Die Wildform der Roten Bete, der Seemangold, wächst bis heute an den Küsten Westeuropas und des Mittelmeeres bis in den vorderasiatischen Raum. In der Jungsteinzeit wurden die Blätter, Wurzeln und Samen der Wildpflanze gesammelt und gegessen. Später wurde die Pflanze im Mittelmeerraum kultiviert und gelangte vermutlich mit den Römern nach Mitteleuropa.

Rote Bete gibt es in verschiedenen Wurzelformen (u.a. kugel-, kegel-, walzen-, zylinderförmig) und Farben. Die Palette umfasst rote, rot-violette und fast schwarze bis hin zu rosaroten, orangen und gelben Tönen, auch zweifarbige Varianten (rot-weiß geringelt) existieren. Für die rote Farbe ist der Farbstoff Betanin verantwortlich. Betanin zählt zu den sekundären Pflanzenstoffen und wirkt vermutlich antioxidativ, d.h. es schützt Zellen vor freien Radikalen. Nach dem Verzehr von Roter Bete können sich für kurze Zeit der Harn und der Stuhl rötlich färben. Als isolierter Farbstoff E 162 wird Betanin auch in der Lebensmittelindustrie eingesetzt. Häufiger als der Lebensmittelzusatzstoff werden heute jedoch Saftkonzentrate oder Extrakte von der Roten Bete als färbende Zutat verwendet.

„Für die Gesundheit förderlich ist die Rote Bete dank ihres Gehalts an Kalium, Eisen, Folsäure, B-Vitaminen, Vitamin C und Ballaststoffen“, weiß Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Ballaststoffe fördern die Verdauung, Eisen unterstützt die Blutbildung, Folsäure ist vor allem in der Schwangerschaft bedeutsam.“ Wegen des Gehalts an Oxalsäure sollten Menschen, die an Gicht, Rheuma, einer Nierenerkrankung oder Nierensteinen leiden, Rote Bete nur in moderaten Mengen essen.

Die Rote Bete ist eine zweijährige Pflanze: im ersten Jahr bildet sich die Rübe und erst im zweiten Jahr der Blütenstand mit den samenhaltigen Früchten aus. Drei bis vier Monate nach der Aussaat, ab Juli, kann die Rote Bete geerntet werden. Junge Rüben sind kleiner, saftig und milder im Geschmack.

Ausgereifte Rüben weisen den typischen erdig-süßlichen Geschmack auf. Erntereif sind die Rüben dann, wenn die Blätter fleckig werden und sich verfärben. Spätestens vor den ersten Frösten sollte man ernten. Da die Rote Bete zu den nitratspeichernden Pflanzen gehört, wird empfohlen, die Rübe am Tagesbeginn mit einer Grabgabel etwas anzuheben, damit die Feinwurzeln reißen. So baut die Rübe einen Teil des Nitrats ab, bevor sie am Nachmittag oder Folgetag vollständig ausgegraben wird. Rote Rüben sind ein ausgezeichnetes Wintervorratsgemüse, zum Einlagern eignen sich jedoch ausschließlich die ausgereiften Rüben. Idealerweise werden die Knollen in Sand gelegt und in einem kühlen Keller gelagert.

Rote Rübe schmeckt roh im Salat, im Smoothie, sehr dünn geschnitten als Carpaccio und als fermentiertes Gemüse. Auch die jungen Blätter können roh verwendet werden. Gekocht macht sich Rote Bete gut als Zutat in Risotto, Knödeln, Püree, Suppe und Ofengemüse. Durch einen Schuss Rotwein kann man einen allzu erdigen Geschmack abmildern. Werden die ganzen Knollen gekocht, sollte man diese in der Schale kochen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken, sie lassen sich dann leichter schälen. Wer verfärbte Hände und Fingernägel vermeiden möchte, sollte beim Zubereiten Handschuhe verwenden oder die Hände vorher mit Olivenöl einreiben und nachher mit Zitronensaft und heißem Wasser säubern.