

Warenkunde – Rote Beete

Allgemeines

Besser bekannt ist die Rote Rübe (*Beta vulgaris*) als „Rote Beete“, wird aber vereinzelt auch als Runkelrübe, Salatrübe, Rande oder Rahne, im Bayerischen Ranne, bezeichnet und man trifft auch auf die Schreibweise „Rote Bete“. Zur Familie der Gänsefußgewächse (*Chenopodiaceae*) gehörig ist die Rote Rübe verwandt mit der Zuckerrübe und mit Spinat, Mangold und der Melde.

Ursprünglich stammt die rote Rübe aus dem Mittelmeerraum und ist in ganz Mitteleuropa verbreitet. Schätzten schon die Römer und Griechen das Gemüse als kräftigendes Mittel, so werden die Roten Rüben bei uns als typisches deutsches Wintergemüse angesehen. Der Farbstoff Betatin, ein Glykosid aus der Gruppe der Polyphenole, ist für die rote Farbe verantwortlich, der bei den Italienern auch zum Färben von Pasta benutzt wird.

Sorten

Meist ist die Rote Rübe rundlich bis birnenförmig, aber auch die längliche Sorte „Formanova“ ist beliebt, vor allem in Skandinavien. Eine Rote Rübe wiegt meist 100 bis 600 Gramm. Aus Italien kommt die Sorte „Chioggia“ mit glänzend roter Schale und weißen und roten Ringen, aus England die gelbe „Burpees Golden“ mit dem Farbstoff Betaxanthin statt Betatin. Weiße Sorten werden meist nur von Hobbygärtnern angebaut und sind im Handel selten zu finden. Eine relativ neue Züchtung, die Sorte „Robuschka“, hat einen süßeren Geschmack als die sonst eher leicht herben bekannten Sorten.

Inhaltsstoffe und Gesundheit

Schon in früheren Zeiten galt die Rote Rübe wegen eben dieser roten Farbe als blutbildende Heilpflanze und man sagte ihr eine stärkende Wirkung nach. Die Rote Rübe hat einen besonders hohen Gehalt an Eisen und Folsäure, die für die Bildung der roten Blutzellen wichtig ist. Die Roten Rüben enthalten aber noch zahlreiche weitere wertvolle Mineralstoffe und Vitamine: Kalzium, Kalium, Magnesium, Mangan, Phosphor, Jod, Natrium, Vitamin C, Vitamin B-Komplexe und das Provitamin A. Sie sind reich an Eiweiß und Kohlehydraten und sind fettarm.

Die außerdem noch in der Roten Rübe enthaltenen Saponine und Flavonoide gelten als krebsvorbeugend und immunstimulierend, und der Farbstoff Betatin gilt als Polyphenol ebenfalls als Krebschutz und immunsystemstärkend, außerdem als antioxidativ, blutdrucksenkend und antithrombotisch sowie appetitanregend. Diese Substanzen werden als „sekundäre Pflanzenstoffe“ bezeichnet. Die Rote Rübe ist sehr nitratreich, was als krebsfördernd angesehen wird. Dies wirkt sich aber erst in so großen Mengen aus, dass es weniger zum Tragen kommt als die schon in geringen Verzehrsmengen positiven Wirkungen. Rote Rüben aus biologischem Anbau sind weniger nitratreich als die aus konventionellem Anbau und Freilandware enthält weniger Nitrat als solche aus dem Gewächshaus. Darauf kann man beim Einkauf achten. Außerdem sollte man darauf achten, dass man feste, pralle Rüben ohne schwarze Flecken, die auf zu kalte Lagerung hindeuten, und ohne schadhafte Stellen einkauft.

Verwendung

Da die Rote Rübe kühl gelagert gut auch über längere Zeit haltbar ist, finden wir sie ganzjährig auf dem Markt. Frisch geerntet kommt sie ab Mai in den Verkauf und löst dann die vorjährige Ware aus dem Winterlager ab. Vom Mai an bis zum ersten Frost kann die Rote Rübe geerntet werden.

Der essbare Teil der Roten Rübe ist die Verdickung der Sprossachse unterhalb der Keimblätter dieser krautigen Pflanze. Zum Dekorieren gut geeignet und sehr beliebt sind die nur bis zu 4 Zentimeter großen „baby-beets“, die man auch eingelegt als Konserven findet, ebenso wie Scheiben der ausgewachsenen Rübe. Als Rohkost ist die leicht säuerliche Rote Rübe sehr schmackhaft geraspelt mit etwas Essig und Öl oder als Salat mit Apfel und Zitrone, eventuell Feldsalat und Schafs- oder Ziegenkäse. Gekocht, gewürzt mit Salz und Zucker, Zwiebeln und Rotwein, eignet sie sich als Beilage zu Fleisch und Fisch. Zusammen mit Vitamin C verzehrt, **wird die Bildung** von möglicherweise schädlichem Nitrit aus dem in der Roten Rübe enthaltenen Nitrat gehemmt. Zu langes Warmhalten und erneutes Aufwärmen schon gekochter Roter Rüben dagegen fördert es und sollte vermieden werden. Das Trinken von Saft der Roten Rübe gilt als gesundheitsfördernd. Bekommt man erntefrische Ware mit Kraut, kann man dieses auch wie Spinat verwenden und verzehren.