Gemüse ABC

FAKTEN & TIPPS

ROTE BETE

HERKUNFT

Rote Bete werden auch Rote Rüben genannt. Es gibt sie als Sommer- und Winterware. Das Laub kann sehr gut im Wok zubereitet werden. Rote Bete wurde bereits im 16. Jhd. als nahrhaftes und leckeres Gemüse entdeckt.

Die Rote Bete ist außerdem eng mit dem Mangold verwandt. Ihren Namen trägt sie aufgrund ihres purpurroten Fruchtfleisches. Neben der roten Bete gibt es auch farblose bis hellgelbe Sorten.

ANBAU

Rote Beete mag es warm. Da Rote Bete zu den Tiefwurzlern zählt, eignen sich für den Anbau der Pflanzen tiefgründige Böden, in welche vor der Aussaat/Pflanzung Kompost eingearbeitet wurde.

Über eine gleichmäßige Bodenfeuchtigkeit freut sich die Rote Bete. Zuviel Wasser regt die Laubbildung an, bei zu wenig Wasser werden die Blätter gelb und die Wurzeln holzig.

LAGERUNG

Lagern lassen sich Rote Bete in einer Holzkiste mit feuchter Erde oder Sand oft bis zum Frühjahr. Es ist auch möglich die Rote Beete geschält, kleingeschnitten und gekocht einzufrieren. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich Rote Beete 1 – 3 Wochen. Das Laub hierfür abdrehen und einen Strunk von 2 – 3 cm stehen lassen, nicht schneiden, damit sie nicht ausbluten.

TIPPS

Rote Bete zählt zu den heimischen Superfoods, denn sie enthält wertvolle Inhaltsstoffe. Das wohl bekannteste Gericht ist "Borschtsch", ein vor allem in Polen beliebter Rote Bete Eintopf. Das rote Wurzelgemüse lässt sich auch gut in Salaten, Quiches und gar Ravioli verarbeiten oder auch fermentieren und einkochen.

Wer bei der Verarbeitung von rohen Beten saubere Finger behalten möchte, sollte besser Küchenhandschuhe tragen.

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp · Crayenbühlstraße 6c · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de