

Rote-Bete

Eine farbige Angelegenheit!

Die Rote-Bete, die zum Gemüse gehört, ist mit dem Mangold verwandt, welches wir bereits im Juni vorgestellt haben. Rote-Bete färbt, anders als andere Gemüsesorten, die Finger gerne ein. Aber auch andere Lebensmittel werden gern mit Rote-Bete-Saft eingefärbt, wie zum Beispiel Nudeln oder auch Ostereier. Rote-Bete ist, wie der Name schon sagt, dunkelrot. Es gibt sie aber auch in gelb und weiß. Diese Sorten färben nicht.

Anbauggebiete und Erntezeit:

Rote-Bete gehört seit 100 bis 150 Jahren zu unseren Nahrungsmitteln. Ursprünglich kommt sie vom Mittelmeer und stammt dort von der Wildrübe "Beta maritima" ab. Heute wird die Gemüsesorte in Teilen Deutschlands, z.B. im Süden und Westen angebaut. Sie wird, je nach Aussaat, im Juli oder August geerntet und ist dann von September bis Oktober erhältlich.

Gesundheitlicher Wert:

Rote-Bete ist eine der gesündesten Gemüsearten der Welt. Sie ist gut für z.B. die Leber, das Herz, die Verdauung und den Blutdruck. Außerdem sorgt sie für gute Laune ☺. Der Grund für diese tolle Eigenschaft ist Betain. Dieser Stoff regt die Produktion der Glückshormone im Körper an.



- Das Betain stimuliert die Leberzellen, regelt die Verdauung und sorgt für die Ausscheidung von Giftstoffen.
- Die Folsäure kräftigt das Herz.
- Der Saft der Roten-Bete senkt den Bluthochdruck.
- Die Blätter der Roten-Bete enthalten sehr viele Vitamine, die wichtig sind. Sie können als Salat verwendet werden.

Einkauf und Zubereitung:

Rote-Bete ist, wie viele andere Gemüsesorten, im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt erhältlich. Sie ist bei 3°C ca. 6 Monate haltbar, im Kühlschrank 3-4 Wochen. Vor dem Verzehr muss die Rote-Bete ordentlich gewaschen werden. Dabei sollte der Blattansatz nicht beschädigt werden. Da Rote-Bete viel Saft enthält, sollte dieser nicht verloren gehen. Beim rohen Verzehr also einen Auffangbehälter zur Hand haben. Rote-Bete wird ungeschält gegart, damit auch hier der Saft erhalten bleibt. Der Saft kann dann getrunken werden. Da Rote-Bete sehr hitzeempfindlich ist, sollte man sie am besten roh verzehren, damit die gesunden Stoffe nicht verloren gehen.