



Bonn, 16. Dezember 2010

Pressemitteilung:

Rote Bete: Purpurne Kugel mit Geschmack

Mit ihrer Form und Farbe erinnert sie kurz vor Weihnachten an eine Christbaumkugel. Doch rote Beete sieht nicht nur schön aus, sondern besitzt ein süßlich-erdiges Aroma, viele gute Inhaltsstoffe und lässt sich auf vielseitige Art zubereiten.

Rote Rübe als Wintergemüse

Die 100 bis 600 Gramm schweren Rüben werden hierzulande meist im Oktober, gebietsweise im November, bei möglichst trockener Witterung und vor Frostbeginn geerntet. Da sie sich gut lagern lassen, sind sie aber den ganzen Winter über bis in den April hinein als Frischware im Handel erhältlich. Die Bedeutung für den Frischmarkt ist jedoch stark zurückgegangen. Zugenommen hat dagegen der Verkauf gekochter Roter Bete in Vakuumpackungen. Das Gemüse wird überwiegend industriell zu Sauer- und Nasskonserven, Saft und Tiefkühlprodukten verarbeitet.

Aromatische Gemüse- und Heilpflanze

Die Rote Beete ist seit 2000 Jahren als Gemüse- und Heilpflanze bekannt. Auch neue Forschungsergebnisse sprechen der Roten Bete gesundheitsfördernde Wirkungen zu: Sie gilt als blutreinigend, -bildend und regt die Darm- und Leberfunktion an. Ihr gesundheitlicher Wert liegt in ihrem hohen Gehalt an Mineralstoffen, Folsäure, Kalium, dem kräftig-roten Glykosid Betanin sowie organischen Säuren.



Tipps rund um die Rote Bete:

Einkauf: Man sollte auf eine glatte Schale und feste Struktur achten.

Lagerung: Rote Beete ist im Gemüsefach des Kühlschranks mehrere Wochen haltbar.

Vorbereitung:

- Die Knollen gründlich waschen, am besten bürsten. Dabei jede Verletzung der Schale vermeiden, sonst blutet der rote Saft aus und das Gemüse verliert sein besonderes Aroma.
- Da Rote Bete stark färbt, sollte man die Hände vor der Zubereitung mit etwas Speiseöl einreiben und nachher mit Essigessenz oder Zitronensaft abreiben oder Handschuhe überstreifen.
- Wer seine Kleidung unfreiwillig einfärbt, sollte die Flecken gleich mit heißem Wasser entfernen.

Verwendung:

- **Saft:** Zu gleichen Teilen aus Roter Bete und Äpfeln, mit etwas Zitronen- oder Orangensaft abgeschmeckt.
- **Salat:** Dazu passt eine Sauce aus saurer Sahne und Zitronensaft oder aus Essig, Zucker, Salz und Meerrettich. Auch roh geriebener Sellerie schmeckt gut dazu - auf jeden Fall den Salat immer kräftig süß-sauer würzen.
- **Gekocht:** Möglichst im Ganzen mit unverletzter Schale. Garzeit: in siedendem Salzwasser, je nach Größe, etwa eine Viertel bis eine Stunde. Anschließend die Knolle kurz in kaltem Wasser abschrecken, dann die Haut an Wurzel und Blüte abschneiden, die restliche Haut mit den Händen abstreifen. Das gekochte Gemüse am besten in Würfel, Scheiben oder Streifen schneiden - damit kann man auch hübsch garnieren.
- **Zu Matjes und Pellkartoffeln:** Gewürfelte rote Bete, vermischt mit steifer Schlagsahne, reichlich Meerrettich, etwas Zitronensaft, Salz, Zucker und Paprika.



Zahlen rund um die deutsche Rote Bete:

| | |
|--|-----------|
| Anbaufläche 2009 im Freiland | 1.524 ha |
| Flächenertrag 2009 im Freiland | 479 dt/ha |
| Erntemengen in 2009 im Freiland | 73.000 t |

Quelle: AMI-Marktbilanz Gemüse 2010, Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, Bonn

Bildvorschläge:



Quelle: fotolia.com / Andre B.



Quelle: Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse