



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

# Knaller-Knolle: Rote Bete



**Ran an die Beete: Was wäre die Herbst- und Winterzeit ohne sie? Garantiert nicht so frisch, gesund und farbenfroh wie mit der roten Knolle, die noch dazu hilft fit zu bleiben und die kleinen Tücken der anstehenden kühlen Monate zu überstehen.**

**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/)

**11. Dezember 2023, Berlin.** Die kalte Jahreszeit klopft an die Tür, im Gepäck eine kleine rote Knolle – die Rote Bete. Sie ist nicht nur eine Meisterin intensiver Farbgebung, die in der grauen Jahreszeit ein intensives Pink auf den Teller bringt, sondern setzt dort auch feine geschmackliche Akzente. Denn sie kann viel mehr, als sich sauer einlegen zu lassen – etwas was die meisten noch aus Omas Weckgläsern kennen. Die purpurne Wunderknolle, auch bekannt als Rahne, Runkelrübe, Rande, Rotmöhre, Rone oder Salatrübe, hat eine angenehm erdige, leicht süß-säuerliche und dennoch herzhaft Note. Als typisches Wintergemüse, das mittlerweile aber das ganze Jahr über erhältlich ist, punktet sie mit einer gehörigen Ladung gesunder Power, die dabei hilft fit zu bleiben und die kleinen Tücken der anstehenden kühlen Monate zu überstehen.



© BVE0 / Hendrik Haase  
Rote Bete auf dem Feld

Dabei entpuppt sie sich als wahre „Wurzel des guten Geschmacks“, die ganz gleich ob roh, gekocht, eingelegt, als Saft oder sogar im Kuchen – gern zeigt, wie vielseitig sie ist. Und das gilt auch für ihre Schreibweise: Denn Rote Bete und Rote Beete ist beides korrekt. „Bete“ ist die altbewährte, traditionelle Form, während „Beete“ eine moderne Anpassung an die Aussprache ist.



© BVE0 / Ariane Bille / Rote-Bete-Gnocchi

## Rote Bete schreibt Geschichte

Die Wurzeln ihres Ursprungs werden im Mittelmeerraum, genauer in Nordafrika, verortet. Von dort wanderte die Rote Bete dann im Gepäck der Römer auch in unsere Breitengrade ein. Heute wird sie in beinahe allem in Ländern mit gemäßigttem Klima kultiviert, in Europa hauptsächlich in Großbritannien, Frankreich, den Niederlanden und Deutschland. Seitdem hat die rote Knolle jedoch schon so einiges erlebt: Im 16. Jahrhundert erfreute sie sich großer Beliebtheit als Rote-Bete-Saft. Von den Viktorianern wurde sie dank des natürlichen

roten Farbstoffes als Haarfärbemittel genutzt. Und in etlichen Kulturen wurden ihr gar Zauberkräfte zugerechnet: So sollten beispielsweise Mann und Frau sich ineinander verlieben, wenn sie von derselben Rübe essen. Eine Annahme, die sich möglicherweise auf die in der Rote Bete enthaltenen Substanzen Betain und Tryptophan gründet. Denn Betain gilt als entspannend für das Gemüt und Tryptophan, eine Aminosäure, die auch in Schokolade vorkommt, steht im Ruf ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens zu fördern.



© BVE0 / Hendrik Haase / Rote Bete

### Wissenshunger!

**Power:** Rote Schale, gesunder Kern. Die Rote Bete beeindruckt nicht nur mit ihrer intensiv roten Schale, sondern vor allem mit ihrer reichhaltigen Nährstoffvielfalt. Die Power-Rübe ist ein wahrer Schatz an Vitamin B, Kalium, Eisen, Folsäure, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Dadurch stärkt die Knolle nicht nur das Immunsystem, sondern regt auch den Stoffwechsel an. Damit erstrecken sich ihre gesundheitlichen Vorteile weit über ihre ausgesprochen kalorienarme Sättigung hinaus. Ihre charakteristische purpurrote Farbe verdankt die Knolle dem natürlichen Pflanzenfarbstoff Betanin, auch als Betanoin, Betenrot oder umgangssprachlich Beetenrot bekannt.



© BVE0 / Hendrik Haase  
Rote Bete auf dem Feld

**Einkauf:** Tatsächlich ist Rote Bete das ganze Jahr über im Handel zu finden. Als Wintergemüse ist sie frisch von September bis März erhältlich, in den übrigen Monaten dann entweder bereits vorgekocht, -gegart oder vakuumverpackt. Bei der Auswahl von Roter Bete gilt: Je kleiner die Rübe, desto zarter und aromatischer ist sie. Die Schale sollte idealerweise fest, glatt und unversehrt sein. Zu große oder dicke Rüben könnten darauf hinweisen, dass die Rote Bete faserig oder holzig ist.

**Lagerung:** Die Lagerung von Roter Bete ist recht unkompliziert: An einem dunklen, kühlen und trockenen Ort hält sich die Knolle lange Zeit frisch. Im Kühlschrank, am besten in Papier eingewickelt, kann sie ganze 2 bis 4 Wochen gelagert werden. In einem kühlen Kellerraum bleibt sie sogar über einige Monate genießbar. Die Lagerung im Gefrierfach macht Rote Bete ganze 12 Monate genießbar. Wichtig hierbei ist, dass das Einfrieren nur im gekochten Zustand möglich ist. Hierzu die Knolle 30 bis 50 Minuten in kochendem Wasser garen. Anschließend kann sie in Scheiben geschnitten in Tiefkühlboxen oder -beuteln gelagert werden.

**Zubereitung:** Rote Bete ist überaus vielseitig – sie lässt sich backen, gekocht, gebraten oder roh – zu köstlichen Gerichten verarbeiten. Für mehr farbliche Vielfalt kann mit gelber oder weißer Bete ergänzt werden, die geschmacklich kaum von ihrem roten Pendant abweichen. Um die



© BVE0 / Ariane Bille /  
Zubereitung Rote-Bete-Gnocchi

Knolle von Erde oder Schmutz zu befreien, sollte sie unter fließendem Wasser vorsichtig mit etwas Küchenpapier gereinigt werden. Dabei ist es entscheidend, die Haut der Knolle nicht zu verletzen, um das sogenannte „Ausbluten“ zu verhindern, bei dem das Gemüse an Farbe und Nährstoffen verliert. Daher sollte die Haut auch erst nach dem Garen entfernt werden.

### Rezept-Tipp:

## Rote Bete-Gnocchi

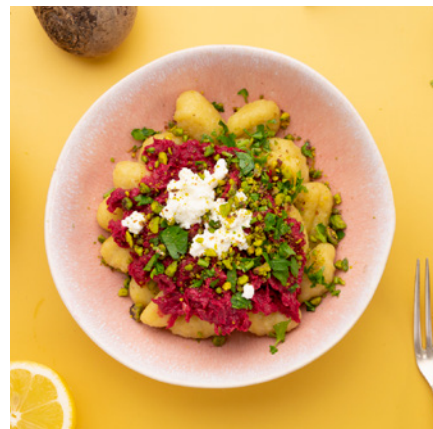
**Vegetarisch / einfach / Zubereitungszeit: etwa 20 Min.**

### Zutaten für 2 Personen:

- 280 g Rote Bete
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- ½ Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer
- 150 g Ricotta
- 200 g frische Gnocchi
- ⅓ Bund Petersilie
- 1 EL gehackte Pistazien

### Zubereitung:

- Rote Bete vom Strunk befreien, schälen und fein reiben. Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und feinhacken. Zitrone waschen, trockenreiben und die Hälfte der Schale abreiben.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale darin anbraten. Rote Bete hinzugeben und für 8–10 Min. garen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Inzwischen Gnocchi nach Packungsanleitung zubereiten.
- Zum Ende der Garzeit Ricotta unter die Rote Bete rühren, 3 Min. weiter köcheln und die Sauce anschließend mit den Gnocchi vermengen.
- Petersilie waschen, trocken schütteln, feinhacken und zusammen mit den Pistazien über die Rote Bete-Gnocchi streuen und genießen.





# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de) an uns wenden.**

### Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

### Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Hendrik Haase / Rote-Bete-Pflanzen



© BVEO /Hendrik Haase / Rote-Bete-Ernte

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Kaiserdamm 13  
14057 Berlin