

STICHWORT

Rote Bete

Rote Bete weist innen eine Ringelung auf, die fast so aussieht wie Jahresringe bei Bäumen. Diese Ringelung wird durch die Art des Wachstums verursacht: Die Knolle legt abwechselnd Holz und Bastringe an und setzt das nach außen hin fort. Die ältesten Teile der Rübe sind also im Inneren.

Die Rote Bete ist mit dem Mangold verwandt – ein Blick auf die rot geäderten Blätter gibt schon ein Hinweis darauf. Mit den jungen Blättern können Mischsalate farblich und geschmacklich aufgepeppt werden.

Rote Bete ist ein Mittelzehrer.

Standort: Rote Bete mag humose, tiefgründige Böden, die nicht zu trocken, kalkreich und schwer sind.

Anbau/Pflege: Die Samen der Roten Bete werden direkt auf das Beet ausgesät. Sie sollte frühestens Ende April ausgesät werden. Wer laufend die noch ganz jungen, zarten Rüben ernten will, kann Rote bete in mehreren Sätzen anbauen, wer eher zum Einlagern anbaut, kann noch bis Ende Juni aussäen. Wachsen sie zu eng, müssen sie nach der Einsaat vereinzelt werden. Ist es im Sommer trocken, ist die Rote Bete für reiche Wassergaben dankbar. Bei der Ernte sollte darauf geachtet werden, dass die Wurzel nicht verletzt wird, sie blutet sonst. Aus demselben Grund werden auch die Blätter nicht geschnitten, sondern von der Rübe abgedreht.

Gute Partner: Buschbohne, Erbse, Erdbeere, Feldsalat, Fenchel, Gurke, Knoblauch, Kohl, Kohlrabi, Pastinake, Salat, Zucchini und Zwiebel.



Nicht nur die Knolle, auch die jungen Blätter der Roten Bete können gegessen werden. Die Blätter sollten dabei nicht abgeschnitten, sondern nur abgedreht werden, damit die Rote Bete nicht ausblutet. Fotos: Marianne Dämmer

Kleine Knolle mit roter Kraft

Serie über Wintergemüse: „Kohldampf“ auf Rote Bete · Roh und gekocht ein Genuss

Rote Bete hat es in sich: Aus der Knolle lässt sich vieles zaubern, und dabei ist sie leicht anzubauen.

VON MARIANNE DÄMMER

Waldeck-Frankenberg. Rote Bete (*Bea vulgaris*) gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae). Sie stammt von der wilden Rübe ab, hat ihren Ursprung im Mittelmeerraum und ist seit rund 2000 Jahren als Gemüse und Heilpflanze bekannt. Die Römer brachten sie mit nach Mitteleuropa, wobei die Farbe der roten Rübe damals noch sehr unregelmäßig war. Dass die Rote Bete gleichmäßig gefärbt ist, ist ein Resultat der Veredelung in den vergangenen beiden Jahrhunderten.

Während sie für die Einlagerung hauptsächlich im Oktober geerntet wird, ist der Winter Absatzschwerpunkt, das heißt auch, sie ist dann preiswert erhältlich. Wer sie im



Rote Bete gilt als gesundes Gemüse, das den Körper in den Wintermonaten gut mit Folsäure und Vitamin C versorgt.

Garten selbst anbaut, kann fast den ganzen Sommer hindurch ernten (zu Anbau und Pflege siehe Stichwort).

Die rote Farbe der Roten Bete beruht vor allem auf der hohen Konzentration an Betanin. Während Rote Bete einst auch als Färbepflanze eingesetzt wurde, wird Betanin heute als Naturfarbstoff für Lebensmittel (E162) eingesetzt – etwa für Heringssalate.

blutdrucksenkend, stärkt das Immunsystem und beugt somit Erkältungen vor. Wer zur Bildung von Nierensteinen neigt, sollte Rote Bete nur in Maßen genießen, da sie reich an Oxalsäure ist. „Zur Lagerung im Gemüseschrank oder kühlen Keller wird sie am besten in Papier eingeschlagen, und sie sollte nicht zu oft wieder erwärmt werden“, rät die Expertin. Gekochte Rote Bete sollte in verschlossenen Gefäßen aufbewahrt und schnell aufgebraucht werden, denn sie lagert Nitrate ein, die als gesundheitsschädlich gelten. Bei der Zubereitung sollte daher auch Zitronensaft hinzugegeben werden, denn der gleichzeitige Verzehr von Vitamin C vermeidet die mögliche Umwandlung des Nitrats zu Nitrosaminen, die als krebserregend gelten, erklärt



B. Häußler

Blanka Häußler, Diätassistentin und medizinische Ernährungsberaterin bei DHB-Netzwerk Haushalt in Korbach. Das Gemüse gilt als

Gehölzschnitt: Kurs für Frauen

Warburg-Scherfede. Ein Seminar für Frauen zum Thema Obstgehölzschnitt findet am Samstag, 1. Februar, von 10 Uhr bis 14 Uhr im Waldinfozentrum Hammerhof statt. Um Obstbäume und Beerensträucher gesund zu erhalten und einen guten Ertrag zu erzielen, müssen sie richtig gepflegt und geschnitten werden. Im Seminar wird in Theorie und Praxis erläutert und gezeigt, wie das funktioniert. Ziel ist es, einen gesunden Wuchs zu erzielen, Krankheiten zu vermeiden und einen guten Ertrag zu erreichen.

Anmeldung bei Regina Sander (Gärtnermeisterin Fachrichtung Baumschule) bitte telefonisch unter 05641/748970 oder per Mail: regina.sander@natur-viel-falt.de. Die Seminargebühr beträgt 20 Euro und ist am Tag der Veranstaltung zu zahlen. (r)

WLZ-FZ-SERVICE

Aktuelle Gartenfragen

Jeden Mittwoch von 17 bis 18 Uhr können Sie, liebe Leserinnen und Leser, Ihre Fragen rund um den Garten bei der WLZ-FZ-Redaktion unter Telefon 05631/560-152 loswerden. Sie können Ihre Fragen auch per E-Mail schicken: lokalredaktion@wlz-fz.de. Bitte geben Sie Namen und Telefonnummer für Rückfragen an. Wir geben die Fragen an die Experten der Gartenakademie weiter und veröffentlichen die Antworten auf der Gartenseite. (md)

Nach Baumfällung Wurzeln entfernen

Exklusiver WLZ-FZ-Service: Leser fragen · Experten des Gartentelefon antworten

WLZ-FZ unterstützen Gartenfreunde bei der Arbeit: Jeden Mittwoch lassen wir gartenkundige Experten auf Fragen antworten, mit denen Sie, liebe Leserinnen und Leser, sich an unsere Redaktion wenden.

• In dem Garten von Cilly Nilies aus Bad Arolsen wurden im November zwei Bäume gefällt, ein Lebensbaum und eine Blaufichte. Beide waren rund 40 Jahre alt und haben das Erdreich ziemlich verwurzelt. „Was muss ich tun, damit ich an die Stelle wieder etwas pflanzen kann, zum Beispiel Rosen oder Rhododendron?“, fragt sie.

Gartentelefon: Bei so alten Bäumen hat das Wurzelwerk den Boden völlig durchzogen und ausgelaugt. Außerdem dürfte die Nadelstreu der Koniferen den Boden deutlich versauert haben. Man kann den Boden ohne weitere Aufbereitung daher nur mit sehr anspruchslosen Pflanzen wieder bepflanzen. Da Sie jedoch Rosen oder Rhododendren setzen wollen, müssen Sie eine wesentlich umfangreichere Maßnahme durchführen. Wenn Sie Rhododendren pflanzen



wollen, müssen Sie ein Moorbeet aus Torf oder Rhododendronerde anlegen. Dazu müssen die Baumstubben und Wurzelreste aus dem Boden entfernt und eine Art Wanne ausgehoben werden, in die die Rhododendronerde eingefüllt wird. Die Baumstubben müssen Sie mit einer Stubbenfräse entfernen,



Soll Rhododendron gepflanzt werden, muss zuvor ein Moorbeet aus Torf oder Rhododendronerde angelegt werden. Foto: Marianne Dämmer

Pikante Rohkost, frischer Salat

Rote Bete lässt sich frisch und gekocht zubereiten.

Rote-Bete-Rohkost

(für 4 Personen)
250 Gramm (g) Rote Bete,
2 Äpfel,
60 g Frischkäse, fettarm,
150 g Joghurt 1,5 Prozent,
10 g Meerrettich,
1 Esslöffel Zitronensaft,
1 Teelöffel Jodsalz,
gemahlener Ingwer.
Joghurt, Frischkäse, Zitronensaft und Meerrettich mit den Gewürzen zu einer Salsauce verrühren. Die Rote Bete waschen und schälen (Gummihandschuhe anziehen, die Knolle färbt) und in die Sauce raspeln. Die Äpfel gut waschen und ebenfalls in die Sauce raspeln. Eventuell nochmals abschmecken.
Das Rezept stammt von Bianka Häußler, Korbach

Rote-Bete-Salat

(für 4 Personen)
250 g Rote Bete
1 kleine Zwiebel,
Prise Salz,
Prise Zucker,
Essig und Olivenöl jeweils nach Geschmack,
Lorbeerblatt.
Die Rote Bete in leicht gesalzenem Wasser mit Schale weich kochen (kann dauern). Den Strunk nicht entfernen, sonst blutet die Knolle aus. Zwiebel in hauchdünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, mit ein paar Tropfen Essig beträufeln und mit einem Esslöffel weich drücken. Je eine Prise Salz und Zucker dazugeben sowie Essig und Öl nach Geschmack; ein Lorbeerblatt sollte nicht fehlen. Die Rote Bete schälen, wenn sie noch warm ist (Gummihandschuhe anziehen), in Scheiben schneiden, in die Soße geben und umrühren. Zwei Stunden ziehen lassen – fertig.
Das Rezept stammt von Anita Lutz aus Korbach.

GELESEN

Hier wächst die Hoffnung

Einst versorgte der Kleingarten arme Arbeiterfamilien mit Gemüse und Kartoffeln – eine Parzelle bewirtschaften zu können, war nahezu existenziell. Dann galt ein Schrebergarten viele Jahre als spießig, stand für Gartenzwerghomantik und Regelwut. Inzwischen ist es in Großstädten wieder „in“, als Laubenkolonist sein eigenes Gemüse anzubauen, mit dem Nutzgarten der Natur ein wenig näherzukommen und dem schnöden Supermarktkonsum etwas zu entrücken.

Christa Pöppelmann zeichnet in ihrem Buch „Hier wächst die Hoffnung“ die spannende Geschichte der Kleingärten auf und macht in ihrem Buch deutlich, dass ein Garten nicht nur Gemüseanbau bedeutet, sondern viel facettenreicher ist und sogar als Ausdruck politischen Denkens verstanden werden kann. Ein interessantes Werk. M. Dämmer



Christa Pöppelmann. Hier wächst die Hoffnung. Von der Laubenkolonie zum Guerilla-Garten. Gerstenberg-Verlag, Hildesheim. 2012. ISBN 978-3-8369-2738-3. Preis: 24,95 Euro