



## Allgemeines

Schon seit Jahrhunderten wird die Rote Bete in europäischen Gärten angebaut. Obwohl schon die Römer um ihre medizinischen und kulinarischen Vorzüge wussten, sind ihre Qualitäten nur wenig bekannt. Am häufigsten begegnet sie uns in Form von Sauerkonserven. Doch die Rote Rübe kann viel mehr. Seit einigen Jahren erlebt sie kulinarisch eine Renaissance und ist auch in der gehobenen Gastronomie salonfähig. Sie ist ein einfach zu kultivierendes Wintervorratsgemüse, dessen Anbaufläche sich in den letzten 30 Jahren auf ca. 2300 ha in Deutschland vergrößert hat.

## Herkunft und Geschichtliches

Mangels guter historischer Quellen ist es nicht einfach die Kulturgeschichte der Roten Bete nachzuvollziehen. Als ihre Wildform gilt *Beta vulgaris* L. subsp. *maritima*, (L.) Arcang, die Meerrübe oder der Seemangold. Man kann sie bis heute an den Küsten Westeuropas und des Mittelmeeres bis nach Westasien finden. Bereits in der Jungsteinzeit wurden Blätter, Samen und Wurzeln der Pflanze gesammelt und verzehrt. Etwa 8000 v.d.Z. wurde die Art in Mesopotamien schon für Nahrungszwecke genutzt. Entlang der Schifffahrtsrouten breitete sie sich unter Entwicklung zahlreicher domestizierter Formen im Mittelmeerraum aus.

Wahrscheinlich durch die Römer kam die Rote Rübe nach Mitteleuropa. In Deutschland erreichte sie im Mittelalter hohe Bedeutung, die sie bis in unsere Zeit behalten hat. In der Neuzeit entwickelten sich zudem die vielen Sorten die teils bis heute erhalten sind.

## Botanik

Die Einteilung der Roten Bete wurde sehr häufig geändert und erweitert auf Grund der Vielzahl der gezüchteten Sorten und der verschiedenen Systematiken. Rote Bete gehört zur Klasse der Eudicotyledonae. innerhalb der sie in die Ordnung Nelkenartige (*Caryophyllales*) eingegliedert ist. Darunter wird sie in die Familie der Fuchschwanzgewächse (*Amaranthaceae*) oder von manchen Autoren in die nah verwandten Gänsefußgewächse (*Chenopodiaceae*) eingeordnet, wie Spinat, Quinoa, Gartenmelde, Guter Heinrich.

Alle Kulturformen von *Beta vulgaris* L. subsp. *vulgaris* stammen von der Meerrübe ab und können als unterschiedliche Unterarten gruppiert werden. So wird Mangold als *Beta vulgaris* L. ssp. *vulgaris* var. *cicla* (L.) Ulrich; Rote Bete als *Beta vulgaris* L. ssp. *vulgaris* var. *conditiva* Alef.; die Futterrübe als *Beta vulgaris* L. ssp. *vulgaris* var. *alba* DC. und die Zuckerrübe als *Beta vulgaris* L. ssp. *vulgaris* var. *saccharifera* Alef. eingeteilt.



B. rouge à feuillage ornemental.  
Réd. au cinquième.

Bei der Roten Bete werden sieben grundlegende Wurzelformen unterschieden: flachrund am Boden aufsitzend, kugelförmig, kegelförmig, walzenförmig, zylinderförmig, lang zylinderförmig, kugelig und spitz zulaufend. Rote Rüben gibt es in vielen Farben von fast schwarz bis scharlachrot, rosa, orange, gelb nach weiß oder rotweiß geringelt. Die roten Farbstoffe sind Betalaine, die Gelben Betaxanthine.

Je weiter die Rübe in den Boden wächst, desto höher ist die Trockenmasse und der Zuckergehalt. Die dunkel- bis hellgrünen oder dunkelroten Blätter, an den kräftigen Stielen, wachsen in einer Basalrosette und haben in der Regel eine etwa dreieckige Form. Beten sind zweijährig. Im ersten Jahr bildet sich die Rübe, die wir essen. Im zweiten Jahr entwickelt sich der

verzweigte, bis zu 150 cm hohe Blütenstand. Er hat unregelmäßig, in Büscheln am Stängel angeordnete grünliche oder rotgefärbte, unscheinbare Blüten. Wenn der Blütenstand wächst, wachsen diese Büschel zusammen und verfestigen sich zu Glomeruli oder Samenbällen.

Die Blüten sind zwittrig. Der Pollen wird vom Wind verbreitet. Die Samenkugeln fallen bei Reife nicht ab. Sie sind botanisch eine Frucht mit 2 – 5 Samen und damit polygerm. Seit 1930 werden Sorten mit monogermen (ein Same pro Frucht) Saatgut gezüchtet um das Vereinzeln zu umgehen.

Viele neuere Rübenzüchtungen verfügen über eine Resistenz gegen Schossen, sodass Kälte bei der Aussaat ein geringeres Problem darstellt. Zunehmend werden Rote Bete Sorten als F1 Hybride gezüchtet. Diese sind dann nicht samenfest und müssen jährlich neu erworben werden.

## Kultivierung

Die Rote Bete bevorzugt humose, tiefgründige, nicht frisch gedüngte Gartenerde. Kompostgaben und Mulchabdeckung im Herbst reichen meist aus. Aussäen kann man bereits im März, um im Juni die ersten zarten Wurzeln ernten zu können. Für den Wintervorrat wird Anfang bis Ende Mai ausgesät.

Man sät in Reihen mit 25-30cm Abstand. Die Samen mit Erde bedecken und für gleichmäßige Feuchtigkeit sorgen. Jedes Knäuel enthält mehrere keimfähige Samen, so dass nach dem Auflaufen auf 10 cm Abstand in der Reihe vereinzelt wird.

Im Handel bekommt man auch monogermes Saatgut, so dass aus jedem Samen nur ein Sämling keimt.

Während des Wachstums auf gleichmäßige Wasserversorgung achten damit sich zarte Rüben entwickeln. Je nach Sorte können die Wurzeln, wenn sie zu groß werden oder zu wenig Wasser bekommen, holzig werden. Bei Bedarf kann man mit Beinwell- Brennesseljauche nachdüngen.

Gute Nachbarn für die Mischkultur sind Bohnen, Gurken, Kohlrabi und Salat. Ungünstig sind Kartoffeln, Lauch Spinat und Mangold.

Rote Rüben neigen dazu Nitrat zu speichern. Um den Nitratgehalt zum Erntezeitpunkt zu senken, werden die

Rüben morgens mit einer Grabgabel angehoben, so dass die Feinwurzeln abreißen. So kann die Rübe Nitrat abbauen, sodass sie nachmittags oder am nächsten Tag vollständig ausgegraben wird.

Geerntet wird spätestens im Oktober vor den ersten Frösten. Für den Wintervorrat lassen sie sich gut in Sand legen und im kühlen Keller lagern. In Gegenden mit milden Wintern können sie auch auf dem Beet bleiben und nach und nach verbraucht werden. Dabei auf Wühl- und Feldmäuse achten, die die Rüben ebenfalls als Winterfutter schätzen.

## Verwendung

**Medizin:** Rote Bete ist reich an wertvollen Aminosäuren, Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie kann das Immunsystem stärken, wirkt antibakteriell und antiviral. Hemmt entzündungsfördernde Enzyme und gilt als Blutdruck und Cholesterin senkend. Besonders die Samen gelten als Aphrodisiakum. Rote Bete hat eine positive Wirkung auf Knochenstoffwechsel, Muskelwachstum und Gehirnfunktion, kann das Haar

sowie Bindegewebe stärken und soll vor Alzheimer und den Fötus vor Entwicklungsstörungen schützen.

**Ernährung:** Konzentrate der Bete sind Bestandteile von Nahrungsergänzungsmitteln und Naturheilpräparaten. Sie wird in Tiernahrung, besonders für Nager, verwendet.

**Reinigung:** Der Saft ist in Reinigungsmitteln für Metallgefäße und in ökologischen Allzweckreinigern enthalten.

**Färbemittel:** Der Saft dient als Tinte und zum Färben von Stoffen wie Wolle, Leinen oder Baumwolle. Mit der Kennnummer E 162 dient das Betanin der Roten Bete zum Färben von Lebensmitteln wie Marmeladen, Süßspeisen, Erdbeereis, Waldfruchtjoghurt, Pasta, Gummibärchen, Cocktails und Ostereier.



Betterave rouge globe  
Vilmorin-Andrieux, 1883