

DIE ROTE BETE (*Beta vulgaris*)



Typ: Wurzelgemüse

Höhe: 40 cm

Blütenfarbe: weiß

Verbreitung: Die Wildform der roten Rübe kommt aus dem Mittelmeerraum, vermutlich aus Nordafrika. Die Kulturform ist in diversen Varianten in Eurasien und Amerika weit verbreitet.

Verwendete Pflanzenteile: Wurzel (Knolle kann eingelegt/eingekocht oder frisch zu Suppe, „Pommes“ und Chips verarbeitet oder normal gedünstet und gebraten werden), Blätter (zu verarbeiten wie Spinat oder Mangold)

Anwendungsgebiete: Versorgung mit Vitaminen und Mineralien; Vorbeugung gegen Erkältungen; bei Herzkrankheiten, Alterserscheinungen, Gelenkbeschwerden, Bluthochdruck, stabilisiert bei Diabetes den Blutzucker; Abbau von Übergewicht

Nährstoffe: ist reich an Folsäure und Beta-Carotin. In geringeren Mengen sind Vitamin B1, B2, B3 (Niacin), B6 und Vitamin E enthalten. Die Knollen liefern Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Betanin ist für die rote Farbe verantwortlich und zählt zu den Flavonoiden, die als Antioxidantien die Körperzellen bei der Abwehr von freien Radikalen unterstützen.

Wirkung: Die Vitamine sind wichtig für das Zellwachstum, die Augen und die Haut, unterstützen die vielen Stoffwechselprozessen im Körper und spielen beim Hormonhaushalt eine Rolle. Die Mineralstoffe sind für den Aufbau der Zähne und Knochen notwendig, Folsäure und Eisen für die Blutbildung wichtig. Das Magnesium unterstützt die Funktion der Muskeln und Nerven. Das Betanin wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus.

Saison: als Wintergemüse auf dem Markt von September bis März

Aussaat: Ende April bis Juni ins Freiland; bis zur Ernte vergehen etwa drei bis vier Monate. Für die Einlagerung als Wintergemüse ist eine späte Aussaat von Anfang bis Ende Juni ideal.

Zu beachten: Bei langer und/oder falscher Lagerung kann sich das in den Rüben vorhandene Nitrat in Nitrit umwandeln, das den Sauerstoffwechsel im Blut stört.