Rote Bete

Knolle mit Charakter.

Die Rote Be(e)te – auch Rahne, Rande oder Rote Rübe genannt – ist eine uralte Kulturpflanze, die bereits in der Antike kultiviert und geschätzt wurde. Schon bei den Römern galt sie als blutreinigend, stärkend und heilkräftig. Mit ihrem tiefen Rot, das beim Schneiden und Schälen unweigerlich abfärbt, scheint sie direkt aus dem Herzen der Erde zu stammen – ihre Farbe verdankt sie dem Farbstoff Betanin, einem natürlichen Antioxidans.

In der Volksmedizin wurde die Bete traditionell zur Stärkung des Blutes und gegen Beschwerden wie Verdauungsprobleme oder Bluthochdruck verwendet. In Klostergärten fand sie als Heilpflanze vielseitige Verwendung. Ihre Symbolik kreist um Lebenskraft, Erdung und Regeneration – nicht nur wegen ihrer vitalisierenden Inhaltsstoffe, sondern auch wegen ihrer tiefen Verwurzelung im Boden.

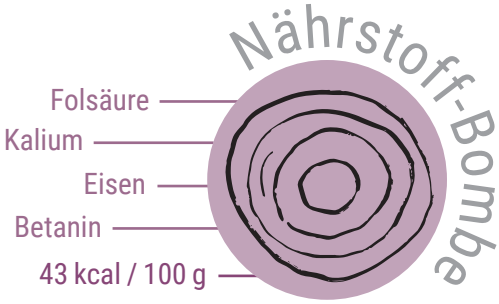
Sie ist ein Gemüse, das aus der Tiefe kommt – mit Geschmack, Farbe und Kraft. In ihrer Schlichtheit erinnert sie uns daran, wie viel Stärke in dem liegt, was langsam wächst und tief verwurzelt ist. Die Rote Bete zeigt, dass echtes Superfood oft direkt vor unserer Haustür wächst. Voller Nährstoffe, voller Geschichte – und dabei nachhaltig, vielseitig und überraschend zeitgemäß.

Adobe Stock, ulada

Verwurzelt

Die Rote Bete hat ihre Wurzeln im Mittelmeerraum und Vorderasien. Ihren Namen verdankt sie dem lateinischen beta für „Rübe" – und dem Farbstoff Betanin, der ihr das charakteristische Tiefrot verleiht. Bereits die Römer brachten sie nach Europa. Heute kann man neben den klassischen auch gelbe, weiße und gestreifte Varianten entdecken.

Nährstoff-Bombe



Superfood

AUS HEIMISCHEM BODEN

Regional & saisonal: Erntezeit zwischen Juli und Oktober
Geringe CO_2-Bilanz: Frisch aus der Region nur 0,2 kg CO_2/kg

FARBSTOFF

E162 Betenrot: Natürliche Lebensmittelfarbe, die aus Bete gewonnen wird.

Heilwirkung mit Geschichte

Schon Hippokrates nutzte Rote Bete zur Wundheilung. Studien zeigen: Der enthaltene Nitratgehalt kann blutdrucksenkend wirken

Tipp:

Eine milchsauer vergorene **Rote-Bete-Kur kann den Darm auf natürliche Weise unterstützen.*** Die enthaltenen Milchsäurebakterien stärken die Darmflora, Ballaststoffe fördern die Verdauung und wertvolle Vitamine sowie Mineralstoffe regen den Stoffwechsel an. **Über zwei bis vier Wochen hinweg täglich etwa 100 – 150 ml Saft trinken** – am besten morgens nüchtern oder zwischen den Mahlzeiten. Viel Wasser oder Kräutertee dazu trinken. Der milchsauer vergorene Saft ist in Drogerien erhältlich.

Rote-Bete-Salat

MIT APFEL & MEERRETTICH

Gekochte oder vorgegarte Rote Bete in Scheiben schneiden oder hobeln, einen säuerlichen Apfel raspeln. Mit frisch geriebenem Meerrettich, etwas Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Kurz ziehen lassen – fertig ist der frische Klassiker.

Knolle kalt serviert

Seit vielen Jahren gehört in Ofterschwang das jährlich wechselnde Eis von Eis-Meister Massimo Maguolo zum Brauchtum. Die diesjährige Variante war ein zartrosa Rote-Bete-Eis, verfeinert mit Birne und komplett vegan.

Feines Destillat

Handverlesene Rote Beete aus der Klostergärtnerei Ursberg mit Liebe veredelt in der Zott Destillerie Ustersbach: www.zott-destillerie.de

*Vor einer Kur stets prüfen, ob sie persönlich geeignet ist – im Zweifel medizinischen Rat einholen.

Quellen: BZfE, WWF CO_2-Rechner, DGE, British Heart Foundation; AdobeStock: Nataliya Pokrovska, Mari Bryk, melazerg, istry, Giovanni