

Rote Bete

Die **Rote Bete**, auch **Rote Beete**^{[1][2]} (von lateinisch *beta*, Rübe, im 17. Jahrhundert aus dem Nd. übernommen) oder **Rote Rübe**, in der Schweiz **Rande**, in einigen Teilen Österreichs, Bayerns und Südbadens auch **Rahne**^[3] (Rauna, Rana, Rahne, Rohne, Rone, Ronen, Randig, Randich, Rohna) genannt, ist eine Kulturform der Rübe und gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae s. l., inklusive Gänsefußgewächse). Alle Kulturrüben werden heute in der Unterart *Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* zusammengefasst, die Rote Bete zählt zur Conditiva-Gruppe.^[4] Frühere Synonyme sind *Beta vulgaris* subsp. *rapacea*^[5] und *Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* var. *conditiva*.^[6]

Inhaltsverzeichnis

Herkunft

Beschreibung

Vegetative Merkmale

Generative Merkmale


Verwendung und Inhaltsstoffe

Kultur

Literatur

Weblinks

Einzelnachweise

Rote Bete	
Synonyme	Rote Beete, Rote Rübe, Rande
	
Art	<i>Beta vulgaris</i> Unterart <i>Beta vulgaris</i> subsp. <i>vulgaris</i>
Gruppe	Conditiva-Gruppe
Herkunft	Mittelmeerraum

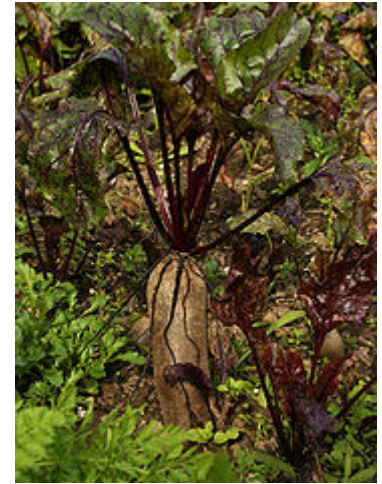
Herkunft

Die Rote Bete ist mit der Zuckerrübe und dem Mangold verwandt. Wie diese ist sie eine Kulturform der Gemeinen Rübe (*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris*). Sie kam mit den Römern nach Mitteleuropa. Ihren Ursprung hat diese Kulturpflanze im Mittelmeerraum, wahrscheinlich in Nordafrika. Sie stammt von der wilden Rübe oder der Wildbete (Seemangold, *Beta vulgaris* L. subsp. *maritima*) ab. Die inzwischen gleichmäßige rote Farbe der Rübe ist ein Resultat der Weiterveredelung im 19. und 20. Jahrhundert.

Beschreibung

Vegetative Merkmale

Die Rote Bete ist eine zweijährige krautige Pflanze. Im ersten Jahr werden die Rübe und eine Blattrosette ausgebildet. Die fleischige Rübe entsteht großteils durch eine Verdickung des Hypokotyls, also des Abschnitts der Sprossachse unterhalb der Keimblätter. Dementsprechend ragt der Großteil der Rübe über die Bodenoberfläche im Feld empor. Die Rübe kann verschiedene, meist runde bis birnenförmige Gestalt haben und ein Gewicht von bis zu 600 g erreichen. Sie hat eine dünne Schale und darunter ein knackiges, saftiges Fleisch mit aromatischem Geschmack. Neben der bekannten Roten Bete mit ihrem purpurroten Fruchtfleisch gibt es auch farblose („Weiße Bete“) bis hellgelbe („Gelbe Bete“ oder „Goldrübe“) Sorten. Die Laubblätter sitzen in einer Rosette unmittelbar an der Knolle. Ihre länglich-eiförmige, etwa 15 bis 30 cm lange Spreite ist lang gestielt und am Rand etwas gekräuselt.



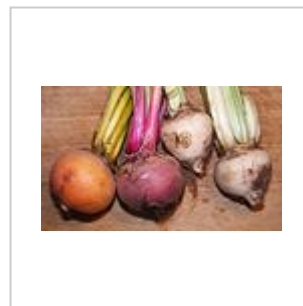
Typischerweise ragt die Rübe aus dem Boden



Querschnitt und Ansicht der Rübe – rot-weiße Variante



Querschnitt und Ansicht der Rübe – gelbe Variante



Verschiedenfarbige Züchtungen



Früchte

Generative Merkmale

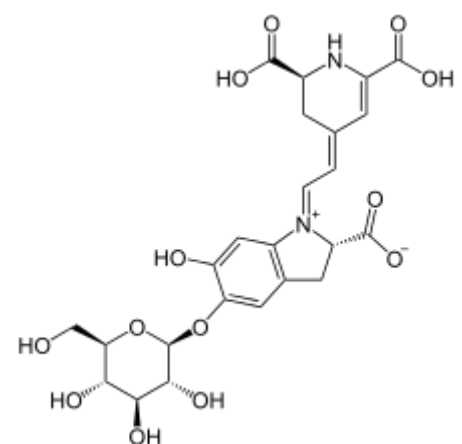
Im zweiten Jahr bildet sich ein bis zu 1,5 m hoher Stängel mit einem Blütenstand. Die fünzfähligen, zwitterigen Blüten stehen einzeln, zu zweien oder in Quirlen beisammen und sind von grüner oder grün-rötlicher Farbe.

Verwendung und Inhaltsstoffe

Die auffällige rote Farbe beruht hauptsächlich auf der hohen Konzentration des Glykosids Betanin aus der Gruppe der Betalaine. In der Vergangenheit wurde die Rote Bete auch als Färberpflanze eingesetzt. Betanin verwendet man als Naturfarbstoff für Lebensmittel (E162), es ist allerdings nicht sehr hitzebeständig.

Aufgrund ihres hohen Vitamin-B-, Kalium-, Eisen- und vor allem Folsäuregehalts ist die Rote Bete ein wertvolles Gemüse, das gegart als Beilage gereicht oder roh für Salate verwendet wird. Die Rote Bete ist ein Bestandteil von Labskaus (Norddeutschland, Nordeuropa) und Borschtsch (Osteuropa). Die Blätter können gekocht gleichfalls verzehrt werden. Sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Menschen, die zur Bildung von Nierensteinen (Calciumoxalat-Steine) neigen, z. B. Morbus-Crohn-Patienten, sollten Rote Bete und verwandte Gemüsesorten nur in Maßen genießen, da sie reich an Oxalsäure ist. Außerdem kann die Rote



Strukturformel von Betanin

Bete, die nennenswerte Mengen von Nitraten einlagert, bei falscher Lagerung Nitrite bilden. Die in Frischpresssaft von Roter Bete enthaltenen Nitrate werden für einen blutdrucksenkenden Effekt insbesondere bei Männern verantwortlich gemacht.^[7] Nach dem Verzehr kann sich der Urin vorübergehend rot und Darmausscheidungen können sich rötlich bis schwarz färben, was völlig harmlos ist.^[8]

100 g Rote Bete enthalten durchschnittlich:^[9]

	Pro 100 g essbarem Anteil
<u>Physiologischer Brennwert</u>	175 kJ/41 kcal
<u>Wasser</u>	86,2 g
<u>Eiweiß</u>	1,5 g
<u>Fett</u>	0,1 g
<u>Kohlenhydrate</u>	8,4 g
<u>Ballaststoffe</u>	2,5 g
Kalium	407 mg
Eisen	890 µg
Vitamin B ₁	22 µg
Vitamin B ₂	42 µg
<u>Pantothensäure</u>	130 µg
Vitamin B ₆	5 µg
Folsäure	83 mg
<u>Vitamin C</u>	10 mg
Oxalsäure	181 mg

Kultur



Aufstrich mit verarbeiteter roter Beete.

Rote Bete wird in vielen Ländern mit gemäßigttem Klima angebaut und ist in Deutschland ein klassisches Wintergemüse. Die Aussaat kann von Mitte April bis Anfang Juli erfolgen. Sortenabhängig sind die Rüben nach drei bis vier Monaten (abhängig vom Termin der Aussaat) ab circa Juli/August erntereif. Die

Ernte kann sich bis kurz vor den Eintritt des ersten Frostes erstrecken.

Nach der Ernte kann die Rote Bete noch einige Zeit frostfrei, beispielsweise in einer Miete, gelagert werden.^{[10][11][12]}







Verkauf auf einem Wochenmarkt in Nigeria

Literatur

- Udelgard Körber-Grohne: *Nutzpflanzen in Deutschland*. Nikol, Hamburg 2001 (Erstausgabe: Theiss, Stuttgart 1995), ISBN 3-933203-40-6.

Weblinks

-  **Commons: Rote Bete** (<https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Beetroot?uselang=de>) – Sammlung von Bildern, Videos und Audiodateien
-  **Wikibooks: Rezepte mit Roter Bete** – Lern- und Lehrmaterialien
-  **Wiktionary: Rande** – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen
-  **Wiktionary: Rote Bete** – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen

Einzelnachweise

1. Wiktionary: Rote Bete („Haupteintrag“) und Rote Beete
2. Duden online: Bete, Beete (<http://www.duden.de/rechtschreibung/Bete>)
3. Duden online: Rahne (<http://www.duden.de/rechtschreibung/Rahne>)
4. Wissenschaftliche Namen von *Beta vulgaris* bei MMPND (<http://www.plantnames.unimelb.edu.au/Sorting/Beta.html>)
5. Perti Uotila: *Chenopodiaceae (pro parte majore)*. 2011 *Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* (<http://www.2.bgbm.org/euroPlusMed/PTaxonDetail.asp?NameId=17820&PTRefFk=7300000>) – In: Euro+Med Plantbase – the information resource for Euro-Mediterranean plant diversity.
6. Wolfgang Franke: *Nutzpflanzenkunde, nutzbare Gewächse der gemäßigten Breiten, Subtropen und Tropen*. 3. Auflage, Thieme, Stuttgart, New York, NY 1985, ISBN 3-13-530403-5, S. 195.
7. L. T. Coles et al.: *Effect of beetroot juice on lowering blood pressure in free-living, disease-free adults: a randomized, placebo-controlled trial*. In: *Nutrition Journal*. 17. Dezember 2012
8. Sabine Sembries et al.: *Physiologische Wirkungen von Extraktionssäften aus Äpfeln, Weinbeeren und Roten Beten in vitro und am Menschen*. (https://www.researchgate.net/profile/Helmut_Dietrich/publication/279974781_Physiological_effects_of_extraction_juices_from_apples_grapes_and_red_beets_-_In_vitro_and_in_vivo_studies/links/55d59ffe08ae6788fa353c46.pdf) (PDF) In: *Deutsche Lebensmittel-Rundschau*. August 2006, abgerufen am 18. April 2017.
9. S. W. Souci, W. Fachmann, H. Kraut: *Lebensmitteltabelle für die Praxis - Der kleine Souci-Fachmann-Kraut*. Hrsg.: Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie. 5. Auflage. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2011, ISBN 978-3-8047-2679-6, S. 308.
10. Bodo Frahm: *BGJ Agrarwirtschaft*. 4. Auflage, Ulmer, Stuttgart 1980/1991, ISBN 3-8001-1049-0, S. 460
11. Harry Pötschke: *Gärtner Pötschkes Großes Gartenbuch*. 8. Auflage, Holzbüttgen 1970, S. 103
12. Winfried Titze: *Frisches Gemüse aus dem Garten*. Ulmer, Stuttgart 1987, ISBN 3-8001-6293-8, S. 76 f.

Abgerufen von „https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Rote_Bete&oldid=208015181“

Diese Seite wurde zuletzt am 24. Januar 2021 um 14:37 Uhr bearbeitet.

Der Text ist unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar; Informationen zu den Urhebern und zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie einverstanden. Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.