

Steckbrief Rote Bete



Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **Juni bis Oktober**
- Regionale gelagerte Beten gibt es **den ganzen Winter** über bis März

Inhaltsstoffe

- **Vitamine A, C und B-Vitamine**
- **Mineralstoffe** wie Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium, Phosphor
- **Spurenelemente** wie Eisen, Jod, Zink
- Sehr **kalorienarm**
- **Ballaststoffreich**
- Die rote Farbe entsteht durch den sekundären Pflanzenstoff **Betanin**

Empfehlung

Der Farbstoff **Betanin** färbt nicht nur Schneidebrett und Hände sondern nach dem Verzehr auch den Urin. Betanin wirkt entzündungshemmend, stärkt die Abwehrkräfte und wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem aus.

Schon gewusst?

Es gibt nicht nur rote, sondern auch gelbe, weiße oder weiß-lila geringelte Bete. Helle Beten sind meist süßer und milder im Geschmack.



In der Küche: Rote Bete



Lagerung

- Lagerung in einem **kühlen und luftigen** Raum – bleibt so etwa 1 Monat frisch
- Bei Lagerung im **Sand** → monatelang haltbar
- Am besten vorher die **Blätter** entfernen und diese separat lagern (in einem feuchten Geschirrtuch im Kühlschrank) oder direkt verwenden

Vorschläge zur Verwertung

- Roh gerieben als Rohkostsalat z.B. zusammen mit Apfel, Sellerie oder Möhren
- Gegart als Zutat in Salaten z.B. zusammen mit Linsen oder Getreide
- Gerieben und gebraten als Puffer/ Rösti
- Geröstet auf einem Backblech im Ofen
- Zusammen mit Kartoffeln als Püree
- Milchsauer fermentiert
- Als Risotto oder Quiche z.B. mit Feta/Ziegenkäse
- Gegart und püriert als Suppe
- Als Zutat in süßen Gebäcken wie Brownies/ Kuchen

Empfehlung

- Die Rote Bete sollte erst **nach dem Garen geschält** werden, da sie sonst im Wasser „ausbluten“ und viele Nährstoffe verlieren.
- Ganzjährig werden Rote Bete fertig gegart in **Plastikfolie** vakuumiert angeboten. Das produziert nicht nur sehr viel Müll, sondern schmeckt auch viel weniger intensiv als frische Knollen. Schnell kann man sich daran gewöhnen, Rote Bete selber zu garen (das dauert maximal 30min). Vorgekocht lässt sie sich auch problemlos mehrere Tage in einer Box im Kühlschrank lagern.

Schon gewusst?

Die **Blätter** der Roten Bete enthalten viele Nährstoffe und können ohne Bedenken mit gegessen werden – entweder roh oder gegart. Sie haben einen ähnlichen Geschmack und Garzeit wie Mangold.

