Rote Bete

beta vulgaris

Rande, Rote Rübe, Salatbete, Rahne, Roter Rettich, Rotmöhre, beetroot (eng.), betteraves rouges (franz.), barbabietola rossa (ital.), remolacha (span.), pancar (türk.)

Kategorie

Gemüse, Gänsefußgewächse (chenopodiaceae)

Beschreibung


beta vulgaris

Die Rote Bete, auch Rote Beete (von lateinisch beta, Rübe, im 17. Jahrhundert aus dem Niederdeutschen übernommen) oder Rote Rübe, in der Schweiz Rande (regional auch Rätech), in einigen Teilen Österreichs, Bayerns und Südbadens auch Rahne (Rauna, Rana, 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. Frühere Synonyme sind Beta vulgaris subsp. rapacea und Beta vulgaris subsp. vulgaris var. conditiva.

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.

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

Nährwerte von Rote Bete pro 100 g

Kalorien	41
Eiweiß	1,5 g
Fett	0,1 g
Kohlenhydrate	8,4 g
Ballaststoffe	2,5 g

Herkunft

Die Rote Bete ist wie die Zuckerrübe und der Mangold eine Kulturform der Gemeinen Rübe (Beta vulgaris subsp. vulgaris), die weiter von der wilden Rübe oder der Wildbete (Seemangold, Beta

© 2026 coquina.de

vulgaris L. subsp. maritima) abstammt. Die inzwischen gleichmäßige rote Farbe der Rübe ist ein Resultat der Weiterveredelung im 19. und 20. Jahrhundert. Räumlich hat sie ihren Ursprung im Mittelmeerraum, wahrscheinlich in Nordafrika, und kam mit den Römern nach Mitteleuropa.

Aroma

Der charakteristische erdige Geruch und Geschmack der Roten Bete ist vor allem dem bicyclischen Alkohol Geosmin zuzuschreiben. Geosmin wird während des Wachstums der Roten Bete durch Mikroorganismen zum Boden hinzugefügt.

Verwendung

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 in Norddeutschland.

Normalerweise werden die tiefvioletten Wurzeln der Roten Bete gekocht, geröstet oder roh gegessen, entweder allein oder in Kombination mit einem beliebigen Salatgemüse. Auch der grüne, blättrige Teil der Roten Bete ist essbar. Die jungen Blätter können roh zu Salaten hinzugefügt werden, während die reifen Blätter am häufigsten gekocht oder gedünstet serviert werden. In diesem Fall haben sie einen ähnlichen Geschmack und eine ähnliche Textur wie Spinat. Rote Bete kann geröstet, gekocht oder gedünstet, geschält und dann warm mit oder ohne Butter als Delikatesse gegessen werden. Sie kann gekocht, eingelegt und dann kalt als Gewürz gegessen oder geschält, roh zerkleinert und dann als Salat gegessen wreden. Eingelegte Rote Bete ist in vielen Ländern ein traditionelles Lebensmittel.

In Australien und Neuseeland sind geschnittene eingelegte Rote Bete eine häufige Zutat in traditionellen Hamburgern.

In Osteuropa ist Rote-Bete-Suppe wie Borschtsch (ukrainisch) und Barszcz czerwony (polnisch) üblich. In Polen und der Ukraine wird Rote Bete mit Meerrettich zu cwikla oder buryachky kombiniert, das traditionell zu Aufschnitt und Sandwiches verwendet wird, aber oft auch zu einer Mahlzeit aus Fleisch und Kartoffeln hinzugefügt wird.

Ebenso wird in Serbien Rote Bete (mit dem lokalen Namen Cvekla bezeichnet) als Wintersalat, gewürzt mit Salz und Essig, zu Fleischgerichten verwendet.

Als Zusatz zu Meerrettich wird es auch zur Herstellung der »roten« Sorte Chrain verwendet, einem Gewürz in der aschkenasischen jüdischen, ungarischen, polnischen, litauischen, russischen und ukrainischen Küche.

Kalte Rote-Bete-Suppe namens »Saltibarsciai« ist in Litauen sehr beliebt und gilt als eine der leckersten Suppen der Welt. Traditionell besteht es aus Kefir, gekochter Roter Bete, Gurke, Dill, Frühlingszwiebeln und kann mit gekochten Eiern und Kartoffeln gegessen werden.

Botvinya ist eine traditionelle russische kalte Suppe aus alter Zeit, die aus übrig gebliebenen Rübengrüns und gehackten Roten Beten hergestellt wird, typischerweise mit der Zugabe von Brot und Kwas. Botvinya hat seinen Namen vom russischen Wort botva, was »Wurzelgemüsegrün« bedeutet und sich auf die Blätter der Rübenpflanze bezieht.

Svekolnik, oder Svyokolnik, ist eine weitere russische Suppe auf Rübenbasis, die sich typischerweise vom Borschtsch dadurch unterscheidet, dass das Gemüse für Svekolnik roh gekocht und nicht sautiert wird, während viele Borschtschsorten typischerweise sautierte Karotten und anderes Gemüse enthalten. Svekolnik hat seinen Namen von svyokla, dem russischen Wort für »Rübe«. Manchmal werden verschiedene Arten von kaltem Borschtsch auch »Svekolnik« genannt.

In der indischen Küche ist gehackte, gekochte und gewürzte Rote Bete eine häufige Beilage. In sehr kleinem Umfang werden gelb gefärbte Rote Beten für den Eigenverbrauch angebaut.

Neben herkömmlichen Obst- und Gemüsegerichten werden manchmal auch bestimmte Rübensorten als Beilage zu einer Torte verwendet.

Ein in Schweden und anderswo in den nordischen Ländern verbreitetes Gericht ist Biff à la Lindström, eine Variante von Fleischbällchen oder Burgern, bei der dem Hackfleisch gehackte oder geriebene Rote Bete hinzugefügt wird.

Einkauf / Aufbewahrung

Frische Rote Bete gelangt während der Herbstmonate September und Oktober in den Verkauf

und kann deshalb als Herbst-Wintergemüse bezeichnet werden. Rote Bete im Glas ist im Lebensmittelhandel ganzjährig verfügbar. Einige Vitamine werden durch das Kochen vermindert, dafür bringt es aber auch den Vorteil, dass sich die Oxalsäure reduziert.
Im Kühlschrank beträgt die Haltbarkeit von Rote Bete 2 bis 4 Wochen. Eingefroren ist Rote Bete bis zu 12 Monate haltbar. In einem kühlen Kellerraum (bei circa sechs Grad) kann das Gemüse bis zu 5 Monate gelagert werden. Eingelegt ist Rote Bete im Kühlschrank bis zu 3 Monate haltbar.

Gesundheit

Menschen, die zur Bildung von Nierensteinen (Calciumoxalat-Steine) neigen, sollten Rote Bete und verwandte Gemüsesorten nur in Maßen genießen, da sie reich an Oxalsäure ist. Außerdem kann die Rote 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. Nach dem Verzehr kann sich der Urin vorübergehend rot und Darmausscheidungen können sich rötlich bis schwarz färben, was völlig harmlos ist.

Geschichte

Rote Bete wurde im alten Nahen Osten vor allem wegen ihres Grüns domestiziert und von den alten Ägyptern, Griechen und Römern angebaut. Es wird angenommen, dass sie bereits in der Römerzeit wegen ihrer Wurzeln kultiviert wurden. Seit dem Mittelalter wurde Rote Bete zur Behandlung verschiedener Beschwerden eingesetzt, insbesondere bei Erkrankungen der Verdauung und des Blutes. Bartolomeo Platina empfahl die Einnahme von Rote Bete mit Knoblauch, um die Auswirkungen des »Knoblauch-Atems« zu beseitigen.
Mitte des 19. Jahrhunderts wurde Wein oft mit Rote-Bete-Saft gefärbt.

© 2026 coquina.de