

ROTE RÜBE

Wissenschaftlicher Name: *Beta vulgaris* var. *vulgaris*

Pflanzenfamilie: Gänsefußgewächse (*Chenopodiaceae*)

Weitere Namen: Rote Bete, Rande, Salatrübe, Salatbete, Rohne, Rahne

Herkunft: Die Rote Rübe ist aus der Wildform *Beta vulgaris* ssp. *maritima* entstanden, von der auch Futter- und Zuckerrübe sowie Mangold abstammen. Den Ursprung hat sie im östlichen Mittelmeerraum sowie in Vorderasien. Die Römer brachten die Rote Rübe nach Mitteleuropa. In Deutschland wird das erste Mal über eine Pflanze mit dicken roten Wurzeln und Blättern aus dem 15. Jahrhundert berichtet. Im 19. Jahrhundert kam sie auch in Amerika zum Anbau. Dort entstanden wahrscheinlich die runden Sorten.

Kultur: Rote Rüben bevorzugen tiefgründige Böden, maritimes Klima und zum Keimen Temperaturen über 7 bis 9°C, optimale bei 25°C. Rote Rüben werden direkt ausgesät und die auflaufenden Pflänzchen auf einen Endabstand von 20 x 20 cm vereinzelt. Eine Aussaat erfolgt von April bis Juni. Mäßig wässern, ein Zuviel an Bewässerung bringt rasch zu große Rüben. Eine Ernte erfolgt, je nach Aussaatzeit, von Ende Mai bis Anfang November. Lässt man die Rüben nicht vollständig entwickeln, sondern erntet man sie, wenn sie etwa 3-4 cm im Durchmesser haben, spricht man von Baby beets (eignen sich besonders gut sie als ganze Rübe einzulegen); die Kulturdauer ist dann entsprechend kürzer.

Düngung: Rote Rüben sind Mittelzehrer. Keinen frischen Stallmist geben.

Beschreibung: Die Rote Rübe ist eine zweijährige Pflanze. Im ersten Jahr wird die Rübe ausgebildet und eine Blattrosette, im zweiten Jahr dann ein verholzender Trieb mit einem bis zu 1,5 m hohen Blütenstand. Die zwittrigen Blüten sind fünfteilig, stehen einzeln, zu Zweien oder in Quirlen beisammen. Sie sind grün oder grün-rötlich gefärbt. Die Frucht ist eine Nuss, den Fruchtstand bildet ein Knäuel, das 1 bis 5 Samen enthält. Die Blattrosette besteht aus lang gestielten und gegenständig angeordneten Blättern. Diese sind sehr saftreich, sattgrün, rot oder violett. Die Rübe entsteht durch Verdickung des Hypokotyls und des obersten Teiles der Pfahlwurzel. Je nach Sorte können die Rüben kugelförmig, plattrund, länglich, zylindrisch, rot, orangerot, weiß, gelb oder rot-weiß geringelt sein.

Wichtigste Inhaltsstoffe:

Zucker, Eiweiß, Fett, organische Säuren, Oxalsäure (in den Blättern), Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Natrium, Eisen, Schwefel, Jod, Provitamin A, Vitamine B₁, B₂, B₆, Niacin und C.

Sorten, Varietäten, Formen:

Rübe dunkelrot: ‚Boltady‘, ‚Juwakugel‘, ‚Rote Kugel‘, ‚Monopoly‘

Rübe weiß: ‚Albina‘, ‚Veeduna‘

Rübe gelb: ‚Burpees Golden‘

Rübe weiß-rot geringelt: ‚Chioggia‘

für Baby beets: ‚Little Ball‘

Lagerung: in Erdmieten, in Kellern in Kisten mit feuchtem Sand oder Torf.

Optimale Lagerbedingung: 2-3°C und 92-95% rel. Luftfeuchtigkeit.

Lagerungsdauer: unter optimalen Bedingungen bis zu 5 Monate.

Pflanzenschutz: An Krankheiten können hauptsächlich eine Blattfleckenkrankheit (*Cercospora beticola*) und der Echte Mehltau (*Erysiphe betae*) auftreten, an tierischen Schädlingen Rübenfliege und Blattläuse.

Hinweise: Bei über 2°C Lagertemperatur treiben die Rüben leicht aus und schrumpfen. Beschädigte Rüben „bluten“ aus und faulen rasch.

Verwendung: Rote Rüben können roh geraspelt oder geschnitzelt als Rohkost und als Saft genossen werden oder gekocht als Püree oder in Blätter oder Streifen geschnitten als Salat. Solch zubereiteter Roter Rübensalat wird in der Regel als Sauerkonserve eingelegt. Baby beets werden als ganze Rüben eingelegt oder zu Mahlzeiten als Garnitur verwendet. Die weißen Rüben werden speziell für Feinkost und Frischsalat verwendet, vor allem dort, wo der rote Saft der roten Sorten stören würde (bei eingelegten Heringen, Heringssalaten u. ä.).



