

DER KOPF IST MIT ist eine Kooperation von Hibbelers und der Solawi Hollerhof im Rahmen des Programms "Transparenz schaffen"

Es gibt jeweils ein Infoblatt zur Zubereitung der verarbeiteten Gemüse, von denen eines in kurzem Abriss genauer vorgestellt wird.

1. Rote Beete – Rote Bete – Rande – Rote Rübe

Die rote Beete, auch bekannt als rote Rübe oder Rande, wird den Fuchsschwanzgewächsen zugerechnet, wie auch viele Kräuter und "Un"-kräuter (In älteren Veröffentlichungen als Gänsefußgewächse). Gängige Kulturformen sind die Zuckerrübe, die Runkelrübe und der Mangold. Als Vorfahre all dieser Kulturformen gilt die wilde Rübe, auch See-Mangold genannt, die im Mittelmeerraum und an den Atlantikküsten Europas vorkommt.



In Russland, Polen und den skandinavischen Ländern werden erheblich Mengen Beeten angebaut, aber auch in den USA und Canada haben sie große Bedeutung. Beeten lassen sich lange lagern und sind daher ein wertvolles Wintergemüse, dass zur Versorgung aus regionalem Anbau beiträgt.

Bei der Züchtung wurde auf gleichmäßige Durchfärbung der Knolle hin gearbeitet, ringförmige Farbunterschiede finden sich eher bei den älteren Sorten. Es gibt rote, gelbe und weiße Beeten, oder Randen, so wie es auch rote, gelbe und weiße Mangoldstiele gibt. Beide Gemüse waren schon in der Antike bekannt, wo jedoch nicht zwischen Ihnen unterschied wurde. Beide galten als Gemüsepflanzen deren Wurzeln und Blätter auch zu Heilzwecken eingesetzt wurden.

Rote Beete wird gekocht, gebacken, gebraten oder auch roh verzehrt, häufig mit Öl und Essig mariniert. Auch die Blätter der roten Beete können Salate bereichern oder wie Mangold zubereitet werden. Getrocknet wurden sie mit Tabak gemischt geraucht, die geröstete Rande ersetzte Kaffee.

Randen enthalten Vitamin C, B1, B2, B6 und Folsäure, Kalium, Calcium, Eisen, Kupfer, Magnesium, Mangan, Phosphor, Selen, Zink, sowie Betanin und Flavonoide. Rote Beete soll verdauungsfördernd wirken, das Immunsystem stärken. und kurzfristig den Blutdruck senken. Der Saft gilt als blutbildend, weshalb er als Begleittherapie bei Anämie und Malaria, oder auch bei Leukämie eingesetzt wird. Rote Beete enthält Oxalsäure, deshalb sollten Kinder und Menschen mit Nierenproblemen nicht zuviel davon essen.

Rote Beete - Anbau 2018 - Erfahrungen der Solawi Hollerhof (Infos von Hildegard)

Wegen der anhaltenden Trockenheit ist die Rote Beete-Saat schlecht aufgelaufen und die Pflanzen standen mit zu großem Abstand. Das hatte zur Folge, dass sie sehr dick wurden (- was allerdings eher ein Norm- als ein Qualitätsproblem darstellte, denn sie waren trotz ihrer Größe zart und schmeckten lecker Anm. Ulrike ;)) Der Ertrag belief sich auf ca 2 Tonnen, die als Wintervorrat im Container eingelagert wurden.

Da kleinere Beeten im Gebrauch praktischer sind, sollen 2019 die Pflanzen vorgezogen und jeweils in 4er-Gruppen ausgepflanzt werden. Auf diese Weise wachsen sie in Konkurrenz und begrenzen sich gegenseitig im Wachstum.

Rote Beete ist mehrkeimig, aus einem Samenkorn können also mehrere Pflanzen wachsen. Für den geplanten Anbau müssen sie dann nötigenfalls auf 4 Pflanzen je Topf verzogen werden.

Solawi-Teller

- Herbstrübchen-Salat mit Kerbel -
- Rote Beete mariniert - dem Kochwasser Nelken zusetzen, abgekühlt aus der Haut drücken, Marinade m. Senf-Honig-rottem Balsamico und Sonnenblumenöl
- Chinakohlsalat - Yoghurtmarinade mit Mandarinen und Knoblauch, Olivenöl
- Selleriesalat - ganze Knolle kochen, klassisch mit Essig, Öl und Zwiebeln einlegen