



# PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst und Gemüse – 1000 gute Gründe“

## Tief verwurzelt in unserem Speiseplan

**Bei Rote Bete scheiden sich die Geister. Die einen lieben das tiefrote Wurzelgemüse heiß und innig, die anderen verzichten lieber darauf. Doch für das traditionsreiche Gemüse gibt es heute unzählige Zubereitungsarten, die entdeckt werden wollen.**

*Straelen, 17. September 2024*

Die Rote Bete erlebt gerade eine echte Renaissance. Das tiefrote, erdige Wurzelgemüse taucht sowohl in der gehobenen Küche als auch in modernen Lifestyle-Trends immer häufiger auf. Kein Wunder, gibt es doch 1000 gute Gründe, sich näher mit der Roten Bete zu befassen: von ihrer geschichtsträchtigen Vergangenheit über gesundheitliche Vorzüge bis zu ihrer kulinarischen Vielseitigkeit.

### Wo die Rote Bete ihre Wurzeln hat

Die Rote Bete, die zur gleichen Familie wie auch Mangold und Zuckerrüben gehört, stammt wahrscheinlich irgendwo aus der Gegend ums Mittelmeer. Auch heute noch wächst die Wildform der Rüben entlang der Küsten Nordafrikas und Südeuropas. Diese Vorfahren unterscheiden sich allerdings deutlich in Form und Farbe von den modernen Varianten, wie wir sie heute kennen. Bereits die alten Römer und Griechen – und sogar die Babylonier vor ihnen – schätzten die Bete. Aber sie aßen, wie beim verwandten Mangold, eher die Blätter der Pflanze.

Mit den Römern kam die Bete weiter nach Norden. Das kann man sogar noch am Namen erkennen: Unser „Bete“ lässt sich auf das römische Wort für Rübe, „Beta“, zurückführen. Im Mittelalter verbreitete sie sich dann über die Mönche und ihre Klostergärten in ganz Europa und fand den Weg in die Regionalküchen. Vor allem in Deutschland und den osteuropäischen Ländern war die Rote Bete beliebt: So gehört sie zum traditionellen osteuropäischen Borschtsch oder dem norddeutschen



Labskaus einfach dazu. Etwa im 19. Jahrhundert kam es dann zu gezielten Züchtungen, bei denen vor allem die runde Form und die intensive Farbe im Vordergrund standen. So erhielt die Rote Bete ihre heutige Gestalt. Inzwischen probieren Gourmets aber auch gerne wieder abweichende Sorten aus: Es gibt sie sowohl länglich als auch bunt oder sogar gestreift.

### **Warum Rote Bete so gesund ist**

Rote Bete als ein heimisches Superfood zu bezeichnen wäre nicht übertrieben. Die Knolle enthält jede Menge Vitamin C, Folsäure, Ballaststoffe sowie Mineralien wie Kalium, Eisen und Zink. Ihre tiefrote Farbe verdankt sie einem besonderen Pflanzenstoff: dem Betanin – der ist nicht nur schön fürs Auge, sondern ihm wird auch eine antioxidative Wirkung zugeschrieben. Antioxidantien sollen die Zellen vor freien Radikalen schützen und damit vielen chronischen Krankheiten vorbeugen.

Zudem enthält die Rote Bete vergleichsweise viel Nitrat, dieses soll die Blutgefäße erweitern, die Durchblutung verbessern und dadurch die sportliche Leistung steigern sowie den Blutdruck senken. Um zu verhindern, dass sich das Nitrat in weniger gesundheitsförderliches Nitrit umwandelt, sollte man das frische Gemüse nicht zu lange lagern oder wieder aufwärmen. Daher gilt Rote Bete auch als nicht geeignet für die Säuglingsnahrung. Menschen mit Nierenproblemen sollten wiederum wegen der enthaltenen Oxalsäure aufpassen.

### **Wie man Rote Bete vielseitig kombinieren kann**

Der Geschmack der Roten Bete wird oft als „erdig“ beschrieben. Zudem entwickelt sie je nach Zubereitung eine gewisse Süße. Damit macht sich die Knolle nicht bei jedem beliebt; vor allem die traditionelle, sauer eingelegte Form entzweit die Gemüter. Bei vielen Menschen gilt: Man liebt sie oder man meidet sie. Dabei gibt es heute so vielfältige Wege der Zubereitung, dass jeder sein Lieblingsrezept finden dürfte. Im Ofen gebacken schmeckt sie eher süßlich, fast wie Zuckerrüben. Diese Süße unterstreichen Zutaten, die selbst eine milde Säure oder Frische mitbringen, wie Ziegenkäse, Feta, Orangen oder Zitronen. Auch mit Äpfeln und Honig und Senf im Dressing harmoniert die Rote Bete, zum Beispiel in einem Salat, gut.

Übrigens kann man Rote Bete auch gut frisch und roh verzehren. So behält sie ihren knackigen Biss und viele der gesunden Inhaltsstoffe. Man kann sie zum Beispiel fein als Carpaccio aufschneiden, oder verwendet sie mit Apfel, Karotte und Ingwer im Smoothie. Bei der Lagerung sind die frischen Knollen recht unempfindlich: Sie halten sich bis zu zwei Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks. Gekocht und vakuumiert eignen sie sich hervorragend für die längere Vorratshaltung.



Die Rote Bete überzeugt also auf der ganzen Linie: geschichtlich, gesundheitlich und auch geschmacklich. Auf den ersten Blick wirkt sie zwar sehr traditionell und bodenständig, aber bei genauerem Hinsehen entdeckt man, dass sich das heimische Superfood einen festen Platz in der modernen Küche erobert hat. Und wem sie nicht schmeckt, der hat vielleicht einfach noch nicht das richtige Rezept ausprobiert. Verschiedene Varianten zum Nachkochen haben die Genussprofis der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ auf ihrer Website unter [www.1000gutegruede.de](http://www.1000gutegruede.de) sowie bei Facebook und Instagram.

*Headline: 37 Zeichen, Subline: 245 Zeichen,*

*Fließtext: 64 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 4.636 Zeichen*

*Download der Word-Datei:*

*[https://www.dropbox.com/scl/fi/m6m982k50fvzpsnvgyp4k/PM24\\_TGG\\_RoteBete.docx?rlkey=1gtm1ty476ueggsh2fhhbqtrnb&dl=1](https://www.dropbox.com/scl/fi/m6m982k50fvzpsnvgyp4k/PM24_TGG_RoteBete.docx?rlkey=1gtm1ty476ueggsh2fhhbqtrnb&dl=1)*





Bild 1: Vor allem ab dem Herbst kommt sie frisch auf den Tisch: Rote Bete.



Bild 2: Nicht nur rot: Beten gibt es auch in Weiß (wie im Bild hier links), Gelb oder sogar gestreift.

Bild 1-2: © Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

[https://www.dropbox.com/scl/fi/lw00wfowi1qyludnhp9yt/PM24\\_TGG\\_RoteBete\\_B1-2.zip?rlkey=hyn0witxnfajvbdri36dxy00&dl=1](https://www.dropbox.com/scl/fi/lw00wfowi1qyludnhp9yt/PM24_TGG_RoteBete_B1-2.zip?rlkey=hyn0witxnfajvbdri36dxy00&dl=1)



Bild 3: Süß und sauer: Rote-Bete-Bratlinge mit Zitronen-Quark



Bild 4: Die Bratlinge werden aus frischer Roter Bete zubereitet.

Bild 3-4: © Foodistas/ Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

[https://www.dropbox.com/scl/fi/pi7df18n1qrx5ugz3vv0m/PM24\\_TGG\\_RoteBete\\_B3-4.zip?rlkey=gkrum6j8phbx46jdbwnemh88g&dl=1](https://www.dropbox.com/scl/fi/pi7df18n1qrx5ugz3vv0m/PM24_TGG_RoteBete_B3-4.zip?rlkey=gkrum6j8phbx46jdbwnemh88g&dl=1)



# Rote-Bete-Bratlinge mit Zitronen-Quark

## Zutaten

### ... für 12 Bratlinge:

- 100 g Quinoa
- 200 g Süßkartoffel
- 50 g Spinat
- 200 g frische Rote Bete
- 100 g Maisgrieß
- 100 g Cheddar
- 3 TL Meersalz
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 4 TL Paniermehl
- 4 TL Sonnenblumenöl

### ... für den Dip:

- 200 g Magerquark
- 1/2 Bund Dill
- Abrieb einer halben Zitrone
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer

## Zubereitung:

Den Quinoa waschen und für 15 Minuten kochen. Abgießen, abtropfen lassen und in eine große Schüssel zum Abkühlen geben. Die Süßkartoffel schälen und würfeln. Für 10 Minuten in Salzwasser garen. Anschließend mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit dem Quinoa vermengen. Den Spinat waschen und fein hacken. Die Rote Bete schälen (am besten mit Handschuhen) und fein raspeln. Zusammen mit dem Spinat, dem Maisgrieß, dem geriebenen Käse und den Gewürzen zum Quinoa-Süßkartoffel-Gemisch geben, alles zu einer Masse verkneten und 12 flache Bratlinge formen.

Das Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Bratlinge von beiden Seiten für 8 Minuten knusprig anbraten.

Für den Zitronenquark Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit den restlichen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.



### **Hinweis zu den Pressebildern:**

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

### **Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“**

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

*[www.1000gutegrunde.de](http://www.1000gutegrunde.de) / [www.landgard.de](http://www.landgard.de)*

**Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!**

