



Bunte Bete.. ein farbiger Hochgenuss

Was für ein unerwarteter Karrieresprung... Rote Bete, das einstige Grobgemüse, das viele Jahrhunderte als „Arme-Leute-Essen“ galt und die vergangenen Jahrzehnte ausschließlich, süß-sauer eingelegt, in Gläsern eingesperrt war, erobert heute als Frischgemüse die Speisekarten vieler Spitzköche. Zurück zu den Wurzeln sozusagen... Rote Rüben, ursprünglich im östlichen Mittelmeergebiet beheimatet, hatten nämlich bereits zu den Zeiten der griechischen und römischen Hochkultur große Wertschätzung als gesundes und wohlschmeckendes Gemüse besessen. Mit der Ausdehnung des Römischen Reiches waren sie schließlich auch nach Mitteleuropa gelangt.

Tradition und Moderne

Die Verwendung heute ist sehr variantenreich. Roh oder als frittierte Chips in angesagten Vorspeisen oder Salaten, im leckeren Gemüsestrudel, als hauchdünnes Carpaccio oder traditionelle Suppe, als gedünstetes oder raffiniert gebratenes oder mariniertes Beilagengemüse. Nicht zu vergessen die Verwendung als Saft oder Smoothie.

Gesundes aus dem eigenen Garten

Die sekundären Pflanzenstoffe Betanin (rot) oder Karotin (gelb, weiß) gelten als gesundheitlich hochwertig. Sie unterstützen Leber und Gallenblase, wirken entzündungshemmend und stimmungsaufhellend. Eisen und Vitamin B fördern die Blutbildung und der hohe Folsäuregehalt wirkt präventiv gegen Krebs und Herzprobleme. Viel Kalium sorgt für eine günstige Regulierung des Wasserhaushalts im Körper.

Vielfältige Sortenauswahl

Als garnierender Farbtupfer ist Bete auf dem Teller unschlagbar. Das Sortenspektrum reicht von leuchtend rot bis blutrot und von weiß (‘Albina Vereduna’) bis gelborange (‘Burpee’s Golden’; ‘Boltard F1’; ‘Golden Eye’). Sehr auffällig sind auch die rot-weiß geringelten Rüben der Sorte ‘Rouge de Chioggia’. Im Handel werden auch bunte Mischpackungen angeboten. In der Form unterscheiden sich runde Sorten (z.B. ‘Rote Kugel’) von plattrunden (‘Ägyptische Plattrunde’) oder langen, zylindrisch geformten (‘Forono’).



Abb. 1 Rote Bete ‘Boltardy’ und gelbe Bete ‘Burpees Golden’

So gelingt der Anbau

Der Anbau im eigenen Garten ist nicht besonders anspruchsvoll. Einzig tiefe Temperaturen unter 7°C gefährden den Anbauerfolg. Denn bereits ab der Keimung sind die Sämlinge schossgefährdet. Säen Sie daher im Freien nicht vor Mitte April und wählen Sie eine möglichst schossfeste Sorte (z.B. Boltardy). Eine anfängliche Vlies- oder Netzbedeckung ist hilfreich. Dadurch schützen Sie die Sämlinge auch vor einer frühzeitigen Eiablage durch die Rübenfliege. Letzter Aussattermin für die Herbsterte und Lagerung ist Mitte Juli.

Bete eignet sich gut zum Anbau in Mischkultur, z.B. mit Schnittsalat, Kohlrabi oder Radies. In der Fruchtfolge sollten aber keine verwandten Arten, wie Spinat oder Mangold, stehen. Meist wird direkt gesät, aber auch eine Pflanzung von in Topfplatten vorgezogenen Sämlingen ist gut möglich. Die Ablage der Samen erfolgt etwa 2 cm tief. Aus dem Saatgut (sog. „Knäuel“) wachsen meist 2 bis 3 Pflanzen, weshalb bei zu dichtem Auflauf vereinzelt werden muss. Je nach gewünschter Knollengröße ist eine Bestandesdichte von 40 bis 60 Pflanzen pro m² günstig. Sorgen Sie nach der Aussaat für einen guten Bodenschluss durch leichtes Andrücken und für eine gleichmäßige Feuchtigkeit. Zur Nährstoffversorgung reicht eine Düngermenge von insgesamt 70 g Horndünger/m². Eine zu hohe Stickstoffdüngung fördert einen unerwünscht hohen Nitratgehalt in der Rübe.

Rüben und Blatt ernten

Die Erntezeit beginnt ab Anfang Juli und endet bei satzweisem Anbau im Oktober. Die späten Rüben können in kleinen Mieten oder in mit Sand gefüllten Kisten bei 0-1°C frostfrei über den Winter lagern. Bete sämlinge können im Sommer auch als Schnittsalat Verwendung finden, je jünger umso zarter. Wenn beim Schnitt das Herz erhalten bleibt, treiben die Pflanzen erneut aus. Allerdings ist dann mit einer verzögerten Rübenernte zu rechnen.



Abb. 2 Schnittsalatbestand von Rote Bete 'Bulls Blood'... das intensiv rote Laub kann mehrfach geerntet werden

Babybeets – klein und besonders fein

Babybeets sind kleine, und damit besonders zarte Rote Rüben in Radieschengröße. Sie werden nach einer Kulturzeit von 10 bis 12 Wochen geerntet. Die Aussaat kann von April bis Mitte Juli erfolgen. Eine enge Bestandesdichte (bis 160 Pflanzen/m²) ist Voraussetzung für die begrenzte Rübengröße. In der Reihe stehen die Sämlinge auf 3 bis 4 cm vereinzelt, bei einem Reihenabstand von 15 cm. Es eignen sich nur runde Sorten, wie z.B. 'Rote Kugel'.

Babybeets sind auch eine gute Anbaualternative für Balkongärtner. Die Samen werden dann in zwei Längsreihen in einen gewöhnlichen Balkonkasten (80 cm Länge) gesät. Nach dem Auflaufen wird auf den Abstand 5x4 cm vereinzelt und das Substrat gleichmäßig feucht gehalten.

Thomas Jaksch
Dipl.-Ing. (FH) Gartenbau