

## Rote Bete, farbenfroh und vitaminreich: der Künstler unter den Gemüsesorten



Die Rote Bete oder Rote Rübe (*Beta vulgaris L.*) ist ein echtes Wintergemüse. Ihre Saison beginnt im September und endet jetzt im März. Trotzdem wollen wir die Gelegenheit nutzen und uns diesem überaus wertvollen Wintergemüse noch ein wenig widmen. Das Wurzelgemüse ist nämlich nicht nur mit seinem Spiel der Farben ein echter Künstler, sondern auch ein Köhner in puncto positive Inhaltsstoffe. In Osteuropa gehört sie zu den elementaren Bestandteilen des Speisezettels.



Die prächtige Farbkomposition aus weiß und rosa im Titelbild ist das Werk der italienischen „Tonda“-Rübe, die bei uns „Chioggia“- oder „Ringel“-Rübe genannt wird. „Boldor“ ist hingegen eine leuchtend gelbe, kugelförmige Rübe mit aromatisch-süßem Geschmack. Die bekannte

Traditionssorte „Rote Kugel“ ist eine gleichmäßig rot gefärbte Knolle, die sich gut zum Einlegen, Entsaften und Kochen eignet.

## **Gesundheit und Ernährung**

Rote Bete ist aufgrund des hohen Nährstoffgehalts eines unserer einheimischen Superfoods. Sie enthält besonders viel Kalium, Eisen und Folsäure [1]. Eisen und Folsäure sind wichtig für die Blutbildung [2].



Darüber hinaus liefert die Knolle sekundäre Pflanzenstoffe wie das farbbgebende Betanin, das zur Gruppe der Betalaine gehört [3]. Betanin wird als Zusatzstoff E162 zur natürlichen Färbung von Lebensmitteln wie Joghurt oder Speiseeis verwendet [4]. Extrakte der Roten Bete haben sich hauptsächlich aufgrund dieses bioaktiven Inhaltsstoffes im Labor als antioxidativ, entzündungs- [4] und krebshemmend erwiesen [5, 6]. Die Rote Bete zählt unter den Gemüsesorten sogar zu denen mit der höchsten antioxidativen Kapazität [7].

In einer kleinen Humanstudie bei Patienten mit Osteoarthritis gingen mit Einnahme eines Rote-Bete-Extraktes die Schmerzen zurück und die Werte des Entzündungsmediators TNF-alpha im Blut sanken [8]. Im Tiermodell an Mäusen zeigte der Rote-Bete-Extrakt bereits in geringen Dosierungen eine krebshemmende Wirkung bei Lungen- und Hautkrebs [9]. Doch die Antikrebsaktivität ist noch nicht ausreichend erforscht. Weitere Studien sind nötig, bevor der genaue Mechanismus der Krebshemmung verstanden ist und die Ergebnisse der Tierstudien auf den Menschen übertragen werden können.

Zu beachten ist, dass die Rote Bete auch Oxalsäure enthält. Menschen, die zur Bildung von Calcium-Oxalat-Steinen in der Niere neigen, sollten keine allzu großen Mengen des Wurzelgemüses essen, da die enthaltene Säure die Entstehung dieser Nierensteine fördert.

## **In der Küche**



Die Rote Bete kann sowohl roh, als auch gekocht genossen werden. Manche Sorten isst man besser roh, andere eher gegart. Die Tonda-Rübe beispielsweise eignet sich besonders als Rohkost, da beim Kochen ohne Schale die geringelte Farbenpracht verloren geht. Dem leicht erdigen Nachgeschmack, der typisch für das ungegarte Wurzelgemüse ist, kann man mit Früchten, Gewürzen oder Milchprodukten gut beikommen. Roh verzehrt liefert die Rote Rübe besonders viele Nährstoffe. Sie

lässt sich auch mit samt der Schale sehr gut im Ofen oder im Dampfkochtopf weich kochen (am besten bissfest), was auch die schonendste Art der Zubereitung ist. Die dünne äußere Haut lässt sich dann leicht abschälen. Bei der Verarbeitung der gekochten Rübe zieht man am besten Handschuhe an, da die Rote Bete stark abfärbt. Sollte sich doch ein Spritzer auf die Kleidung oder ähnliches verirren, hilft Zitronensaft.



Wie für alle Lebensmittel gilt besonders auch für die Rote Bete, dass die Herkunft mit über den Gesundheitswert entscheidet. Baut man das Gemüse nicht selbst an, sollte auf Bio-Ware zurückgegriffen werden. Bei der ökologischen Anbaumethode wird keine Nitratdüngung verwendet, so dass die Knolle am Ende niedrigere Nitratgehalte aufweist. Die daraus entstehenden Nitrite sind an der Bildung krebserregender Nitrosamine beteiligt [2]. Ergo: Je weniger Nitrat das Gemüse als Ausgangssubstanz liefert, desto besser für unsere Gesundheit.



Möchten Sie nun einmal das bunte Wintergemüse kosten, dürfen Sie sich auf den Blog am nächsten Montag freuen. Dann wird an dieser Stelle ein passendes Rezept dazu veröffentlicht. Oder Sie schauen sich die Sendung „Schmidt Max und das Wintergemüse“ in der [BR-Mediathek](#) an, in der sensationelle Kreationen mit Wintergemüse gekocht und deren positive Wirkung auf die Gesundheit erklärt werden. Die zugehörigen Rezepte finden Sie übrigens [hier](#).

### **Quellen:**

- [1] B Hesecker & H Hesecker, Nährstoffe in Lebensmitteln – Die große Energie- und Nährstofftabelle, Sulzbach im Taunus: Umschau Zeitschriftenverlag, 2013.
- [2] HK Biesalski, P Grimm, S Nowitzki-Grimm, Taschenatlas der Ernährung, Stuttgart: Thieme Verlag, 2015.
- [3] EJ Lee et al., „Betain and betaine composition of greenhouse- or field-produced beetroot (*Beta vulgaris* L.) and inhibition of HepG2 cell proliferation,“ *J Agric Food Chem.*, Feb 2014, 62(6) pp. 1324-31.
- [4] VG Georgiev et al., „Antioxidant activity and phenolic content of betalain extracts from intact plants and hairy root cultures of the red beetroot *Beta vulgaris* cv. Detroit dark red,“ *Plant Foods Hum Nutr*, Jun 2010, 65(2) pp. 105-11.
- [5] GJ Kapadia et al., „Cytotoxic effect of the red beetroot (*Beta vulgaris* L.) extract compared to

doxorubicin (Adriamycin) in the human prostate (PC-3) and breast (MCF-7) cancer cell lines,“  
*Anticancer Agents Med Chem.* , Mar 2011; pp. 280-4.

[6] GJ Kapadia et al., „Synergistic cytotoxicity of red beetroot (*Beta vulgaris* L.) extract with doxorubicin in human pancreatic, breast and prostate cancer cell lines,“ *J Complement Integr Med*, Jun 2013; pp. 113-122.

[7] JA Vinson et al., „Phenol Antioxidant Quantity and Quality in Foods: Vegetables,“ *Journal of Agricultural and Food Chemistry* , 1998, 46(9) pp. 3630-3634.

[8] Z Pietrzkowski et al., „Influence of betalin-rich extracts on reduction of discomfort associated with osteoarthritis,“ *New. Med.*, 2010(1) pp. 12-17.

[9] GJ Kapadia et al., „Chemoprevention of DMBA-induced UV-B promoted, NOR-1-induced TPA promoted skin carcinogenesis, and DEN-induced phenobarbital promoted liver tumors in mice by extract of beetroot,“ *Pharmacol Res.*, Feb 2003, 47(2) pp. 141-8.

---