



Rote-Beete-Pulver - Rote Power

Woher kommt Rote Beete?

Rote Beete, auch Rote Rübe oder Rande (Schweiz) genannt, gehört zu der Familie der Fuchsschwanzgewächse. Rote Beete ist mit der Zuckerrübe und dem Mangold verwandt, wie diese ist auch sie eine Kulturform der Gemeinen Rübe. Ursprünglich ist sie im Mittelmeerraum, vermutlich Nordafrika, beheimatet und kam mit den Römern nach Europa – dabei wird sie heute oftmals als urdeutsches Gemüse wahrgenommen. Rote Beete wird in vielen Ländern mit gemäßigttem Klima angebaut und ist in Deutschland ein klassisches Wintergemüse. Neben roter gibt es auch weiße und gelbe Beete. Rote-Beete-Pulver wird in einem Trocknungsverfahren aus dem Saft der Roten Beete gewonnen.

Was steckt in Rote Beete?

Rote Beete weist einen besonders hohen Gehalt an Eisen und Folsäure auf, die für die Bildung von roten Blutzellen wichtig sind. Zudem enthält Rote Beete Vitamin B und C, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan, Jod, Phosphor und Natrium. Neben dem hohen Anteil an Mineralien und anderen Spurenelementen ist Rote Beete zudem noch sehr kalorienarm, denn 100g enthalten nur 43 kcal und einen Anteil von 0,2g Fett.

Wie schmeckt Rote Beete?

Der erdige Geschmack des Wurzelgemüses kommt vom enthaltenen Alkohol Geosmin, auf den viele Menschen empfindlich reagieren und deshalb keine Rote Beete mögen. Durch die Kombination mit Essig oder anderen sauren Lebensmitteln wird der erdige Geschmack deutlich gemildert.

Verwendung von Rote Beete

In der Medizin: Die rote Farbe hat die Rote Beete aufgrund der hohen Konzentration des Stoffes Betanin, der zudem auch eine schützende Funktion für Zellen und Gefäße besitzt. Außerdem stärkt das Betanin die Abwehrkräfte des Körpers, was durch andere Stoffe wie Vitamin C, Zink und Selen unterstützt wird. Das enthaltene Eisen, sowie Folsäure und die B-Vitamine kurbeln die Blutbildung an.
In der Küche: Rote Beete wird roh als Salat (zusammen mit Äpfeln, Zwiebeln und Kräutern) oder gekocht als Beilage serviert. Zudem ist es Bestandteil des vor allem in Norddeutschland beliebten Gerichts Labskaus sowie essenziell in der osteuropäischen Suppe Borschtsch. Außerdem ist Rote Beete in essigsaurer Marinade aus dem Glas erhältlich und wird gerne zu Fondue und Raclette gereicht. Rote-Beete-Pulver hat eine starke Färbewirkung und ist nahezu geschmacksneutral. Es wird zum Färben von Nudeln, Reis, Spätzle, Gebäck, Speise oder als Kuchenlasur und für Desserts eingesetzt. Außerdem kann das Pulver in konzentrierter Form zu Wasser, Saft oder Milch eingerührt werden und ist sehr gesund.

Rote-Beete-Tipp:

Rote-Beete-Pulver wirkt besonders gut in Kombination mit Zitrusgetränken wie Orangen-, Zitronen- oder Grapefruitsaft.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: