



# Leseprobe

Franziska von Au

## Rote Bete

Die heilsamen Kräfte der Wunderknolle

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 09. Dezember 2013

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Die rote Wunderwaffe!

Schon unsere Großmütter wussten die roten Rüben zu schätzen: Rote Bete schmeckt in ihren vielen Variationen nicht nur ausgesprochen lecker, sondern ist auch eine wahre Schatzgrube für unsere Gesundheit. Sie reguliert den Blutdruck und entschlackt, schützt Herz und Gefäße ebenso wie Leber und Galle; in der Naturheilkunde setzt man sie sogar vorbeugend gegen Krebserkrankungen ein. Auch in der Haute Cuisine erfährt die Rote Bete derzeit eine Renaissance und ist auf vielen Speisekarten zu finden. – Das erste Buch über die Vielfältigkeit und die erstaunlichen Eigenschaften eines alten Gemüses.



### Autor

## Franziska von Au

---

Franziska von Au alias Christina Zacker ist Journalistin und Autorin. Nach ihrer Ausbildung an der Deutschen Journalistenschule in München arbeitete sie als Redakteurin, Kolumnistin und Textchefin für verschiedene Tageszeitungen und Frauenmagazine. Ihre Themenschwerpunkte sind u.a. Gesundheit und Ernährung sowie alte Brauchtümer und überliefertes Wissen. Zu ihren erfolgreichen (Ernährungs-)Ratgebern gehört z.B. *Die Hausapotheke*. Von Au lebt bei Monchique an der Algarve in Portugal.

FRANZISKA VON AU ist Journalistin und Autorin. Nach ihrer Ausbildung an der Deutschen Journalistenschule in München arbeitete sie als Redakteurin, Kolumnistin und Textchefin für verschiedene Tageszeitungen und Frauenmagazine. Ihre Themenschwerpunkte sind u. a. Gesundheit und Ernährung sowie alte Brauchtümer und überliefertes Wissen. Zu ihren erfolgreichen (Ernährungs-)Ratgebern gehört z.B. *Die Hausapotheke*. Von Au lebt bei Monchique an der Algarve in Portugal.

FRANZISKA VON AU

# **Rote Bete**

Die heilsamen Kräfte  
der Wunderknolle

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren  
Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

## Rezepte: Medienservice Pro Genuss



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

7. Auflage  
Originalausgabe 01/2014

© 2014 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design, München  
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-453-60297-7

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	11
Rote Bete als Star in Küche und Literatur	12
Die Geschichte der Roten Bete	13
Eine Wunderrübe?	15
Vom ungeliebten Gemüse zum Kulinaro-Hit	16
<b>Teil 1: Warenkunde Rote Bete</b>	17
<b>Kapitel 1: Anbau, Ernte und Lagerung</b>	19
Die »Beta-Gruppe«	19
Welche Sorten gibt es?	21
Wann sät und pflanzt man?	25
Was Rote Beten mögen und was nicht	26
Aussäen und Pikieren	28
Erntesaison	31
Überwintern	32
Regionale Ernte vs. Importware	35
<b>Kapitel 2: Vitamine und Inhaltsstoffe und was sie bewirken</b>	36
Vitamine in der Roten Bete	36
Mineralien und Spurenelemente	45
Sekundäre Pflanzenstoffe	51

Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate	55
Ballaststoffe	56
Vorsicht! Oxalsäure und Nitrate	57
Auf einen Blick: die Inhaltsstoffe der Roten Bete	59
<b>Kapitel 3: Gesund bleiben – gesund werden</b>	61
Heilpflanze aus alten Zeiten	61
Saft, Knolle oder Blätter?	63
Das Immunsystem stärken	67
Rote-Bete-Möhren-Knoblauch-Saft	68
Apfel-Möhren-Rote-Bete-Saft	69
Entgiften und heilen, entsäuern und reinigen	69
Schutz für Herz und Gefäße	73
Behandlung bei Krebs: die Rüben-therapie	78
Aus der Hausapotheke	79
Fitness und Wohlbefinden	83
Hier die Nährwerte von Roter Bete auf einen Blick:	83
<b>Teil 2: In der Küche</b>	87
<b>Kapitel 4: Einkaufen – Zubereiten – Tipps und Tricks</b>	89
Der Einkauf – was man beachten sollte	89
Die Zubereitung	91
Schälen, einfrieren, weiterverarbeiten	93
Tipps für Geschmack und Aroma	95
<b>Kapitel 5: Klassische Rezepte</b>	98
Matjessalat mit Roter Bete	98
Rote-Bete-Salat mit Speck und Zwiebeln	99

Hirtentopf mit Kräuterrahm	100
Eingekochte Rote-Bete	101
Hamburger Labskaus	102
Russischer Borschtsch	103
Altdeutsches Rote-Bete-Eiergericht	104
Rote-Bete-Zwiebel-Eintopf	105
Helgoländer Rote-Bete-Fisch-Frikadellen	106
Omas Bismarckherings-Salat mit Roter Bete	107
Allgäuer Rote-Bete-Kartoffelauflauf	108
Niederbayerischer Rote-Bete-Kuchen	109
<b>Kapitel 6: Rohkost und Säfte</b>	110
Rote-Bete- und Karottensnacks mit dreierlei Dips	110
Rote-Bete-Fenchel-Rohkost mit Zitrusfilets	112
Rote-Bete-Rohkost mit Aprikosen	113
Rote-Bete-Rettich-Rohkostsalat	114
Rote-Bete-Eissalat mit Pfefferbeeren	114
Roher Rote-Bete-Salat mit Äpfeln	115
Möhren-Tomaten-Drink	116
Pikanter Rote-Bete-Gurken-Shake	116
Rote-Bete-Joghurt-Smoothie	117
Buttermilchdrink mit Rote-Bete und Rucola	117
Pfirsichtraum mit Rote-Bete	118
Rote-Bete-Mango-Shake	118
<b>Kapitel 7: Salate und Dressings</b>	119
Rote-Bete-Rauke-Salat mit Pilzplätzchen	119
Winterlicher Rote-Bete-Salat mit gebratenem Ziegenkäse	120
Rote-Bete-Käsesalat mit Spargel und Nüssen	121
Fruchtiger Rote-Bete-Sauerkraut-Salat	122

Wintersalat mit Speckpflaumen und Rote-Bete	123
Provenzalischer Salat auf Rote-Bete-Scheiben	124
Rote-Bete-Endivien-Salat	124
Rote-Bete-Pfifferlings-Salat	125
Salatvariation mit Roter Bete aus der Salzkruste	126
Rote-Bete-Bohnensalat mit Mozzarella	127
Pikanter Fetasalat mit Papaya und Roter Bete	128
Löwenzahnsalat mit Roter Bete und Pilzen	129
Feldsalat mit Rote-Bete-Dressing	130
Gebratener Rote-Bete-Kartoffelsalat mit Chili	131
<b>Kapitel 8: Suppen</b>	132
Rote-Bete-Suppe mit Korianderschaum	132
Rote-Bete-Käsesuppe mit Brunnenkresse	133
Rote-Bete-Auberginen-Suppe	134
Toskanische Rote-Bete-Bohnensuppe	135
Rote-Bete-Gemüsesuppe mit Buchweizenknollen	136
Kalte Rote-Bete-Gazpacho	137
Pikante Rote-Bete-Karottensuppe	138
Rote-Bete-Bohnenpfanne	139
Rote-Bete-Kürbissuppe mit Mango	140
Indische Rote-Bete-Pastinaken-Suppe	140
<b>Kapitel 9: Als Vorspeise oder Zwischengericht</b>	142
Carpaccio von Rote-Bete mit Kräuterjoghurdip	142
Pikante Rote-Bete-Gemüse-Pizza	143
Deftige Rote-Bete-Lasagne	144
Rote-Bete-Paprikagemüse mit geräuchertem Tofu	145

Forellenfilets auf würzigem Rote-Bete- Orangen-Chutney	146
Gebackene Rote-Bete-Reisbällchen mit Korianderjoghurt	147
Crostini mit Rote-Bete-Avocado-Creme und Truthahnschinken	148
Zucchini Blüten mit Rote-Bete-Grünkern-Füllung	149
Rote-Bete-Zucchini-Röllchen mit Minz-Marinade	150
Rote-Bete-Gemüseflammkuchen	151
<b>Kapitel 10: Beilage</b>	152
Süß-sauer marinierte Rote-Bete	152
Glacierte Rote-Bete	153
Rote-Bete-Risotto	154
Rote-Bete-Kartoffelpüree	154
Abendländliche Gewürz-Rote-Bete	155
Gratinierte Rote-Bete mit Nusskruste	156
Rote-Bete-Kartoffelpuffer	157
Ungarisches Rote-Bete-Karotten-Gemüse	157
Deftige Rote-Bete mit Esskastanien	158
Pikante Rote-Bete in Orangenmarmelade	159
<b>Kapitel 11: Hauptgericht</b>	160
Fettuccine mit Pilzen, Rote-Bete und Gemüse	160
Rote-Bete-Kartoffelgulasch	161
Vollkornspaghetti mit Rote-Bete-Gemüseragout	162
Gebratene Meeresfrüchte mit Rote-Bete-Herbstgemüse	163
Rote-Bete mit Reisfüllung	164
Rote-Bete-Gemüse-Gratin mit Kürbiskernen	166
Hühnerfrikassee mit Roter Bete und Kokos	167
Rote-Bete-Flan	168

Rote-Bete-Frühlingsröllchen mit Tomatendip	169
Rote-Bete-Gnocchi mit Champignons	170
Pilz-Ravioli auf geschmorten Roten Beten	171
Rote-Bete-Polenta-Bratlinge	172
Gefüllte Rote-Bete-Nudeln	173
Rote-Bete-Risotto mit Lachssaté	174
Rinderröllchen mit Rote-Bete-Schmorgemüse	175
Rote-Bete mit Wokgemüse und Pangasius	176
Rote-Bete-Ragout mit kleinen Kalbsschnitzeln	176
Cannelloni mit Rote-Bete-Quinoa-Füllung	177
<b>Kapitel 12: Desserts und Marmeladen</b>	179
Rote-Bete-Beerengrütze mit Quarkpudding	179
Rote-Bete-Sorbet	180
Mandel-Pannacotta	
mit Rote-Bete-Erdbeer-Püree	181
Rote-Bete-Buttermilch-Muffins	
mit Heidelbeeren	182
Warmer Schokoladenkuchen	
mit Rote-Bete-Erdbeer-Rhabarber-Ragout	182
Bete-Quark-Mousse mit Orangensauce	183
Rote-Bete-Rhabarber-Terrine mit Vanillesoße	185
Rote-Bete-Lebkuchen-Parfait	186
<b>Kapitel 13: Spezialitäten</b>	187
Rote-Bete-Brot mit Dörrpflaumen	187
Tête de Moine auf Roter Bete	188
Rote-Bete-Partykugeln	188
Rote-Bete-Sauerkraut-Kartoffel-Kuchen	189
Rote-Bete-Chips	190
Literatur und Quellen	191
Quellen im Internet	192

## Vorwort

In meiner Kindheit waren die »roten Rüben«, die unsere bayerische Großmutter mindestens einmal in der Woche auf den Tisch brachte, schon nach dem ersten »Genuss« auf der Hitliste ungeliebter Speisen ganz oben gelandet. Nicht nur, weil sie als besonders gesund galten – das hatten sie mit dem ebenfalls nicht gerade beliebten, angeblich so feinen Rahmspinat gemein. Sondern weil sie uns Kindern einfach nicht schmeckten. Es gab sie nämlich nur in einer einzigen Variante: als leicht säuerlicher Salat, in der Konsistenz eher labbrig und schlaff. Ganz und gar nicht das, was der kindliche Gaumen sich wünschte. Eigentlich schade, denn im Grunde sind Rote Beten ein eher süßes Rübengemüse, aus dem sich die leckersten Gerichte zaubern lassen. Kein Arme-Leute-Gericht mehr wie in alten Zeiten, als man die Redensart kannte: »Man mag die Rübe schneiden, wie man will, Talerstücke gibt sie nicht.« Will heißen: Wer Rüben essen muss, kann kein reicher Mann sein. Denn die Rübe gedeiht auch auf ungünstigen Böden, sie stellt keine besonderen Ansprüche. Wobei so manches Armenessen heute als Gourmetspeise wiederentdeckt wird – dazu gehören auch die Roten Beten.

## **Rote-Bete als Star in Küche und Literatur**

Nie hätte ich gedacht, dass sich das ungeliebte Gemüse aus meiner Kindheit in unseren Zeiten zu solch einem kulinarischen Höhenflug emporschwingt. Von den »Trüffeln des Nordens« ist da in manchem Bericht die Rede, von einer echten Delikatesse, die nicht nur in der Regionalküche, sondern auch in der Nouvelle Cuisine wahre Triumphe feiert. Sogar literarisch werden Rote Beten zum Star. Etwa beim amerikanischen Autor Tom Robbins, der seinen Roman *Pan Aroma: Jitterbug Perfume* mit den Worten beginnt: »Die Rote-Bete ist das intensivste aller Gemüse ...« Und er leitet seine furiose Erzählung von der Jagd nach einem göttlichen Parfümfläschchen mit einem Sprichwort aus der Ukraine ein: »Eine Geschichte, die mit einer Roten Bete anfängt, endet mit dem Teufel.«

Robbins ist nicht der Einzige, der Rote Beten zum Star macht. Die erfolgreiche Comic-Serie *Chew – Bulle mit Biss!* von John Layman und Rob Guillory erzählt vom Spezialermittler Tony Chu, der eine besondere Begabung hat: Beißt er in ein Lebensmittel, erfährt er alles über dessen Inhaltsstoffe, über seine Herkunft und Verarbeitung – ja sogar, wer es in Händen hatte (das ist natürlich in den Storys stets ein Bösewicht). Um beim Essen nicht völlig verrückt zu werden, sucht Chu nach einer dauerhaften Ernährung, bei der alles neutral bleibt und er nichts Besonderes empfindet. Nur mit dieser »Neutralisierung« kann Chu echte Verbrechen aufklären. Das Einzige, was ihm zum Essen bleibt, sind – Rote Beten. Und so ermittelt Tony Chu in mittlerweile acht Bänden (in Deutschland sind bisher sechs erschienen), löst je-

