

**Informationen zur Umwelt und für Naturreisende auf Kreta:
Πληροφορίες για το περιβάλλον για ταξιδιώτες στην Κρήτη:**

Rote Bete, *Beta vulgaris*

Die Rote Bete (von lateinisch *beta*, Rübe, im 17. Jahrhundert) ist eine Kulturform der Rübe und gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae). Alle Kulturrüben werden heute in der Unterart *Beta vulgaris* subsp. *Vulgaris* zusammengefasst.

Die Rote Bete ist mit der Zuckerrübe und dem Mangold verwandt. Wie diese ist sie eine Kulturform der Gemeinen Rübe (*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris*). Sie kam mit den Römern nach Mitteleuropa. Ihren Ursprung hat diese Kulturpflanze im Mittelmeerraum. Sie stammt ab von der wilden Rübe oder der Wildbete (Seemangold, *Beta vulgaris* L. subsp. *maritima*). Die inzwischen gleichmäßige rote Farbe der Rübe ist ein Resultat der Weiterveredelung im 19. und 20. Jahrhundert.

Die Rote Bete ist eine zweijährige krautige Pflanze. Im ersten Jahr werden die Rübe und eine Blattrosette ausgebildet.





Bilderquellen: *U. Kluge*

Die fleischige Rübe entsteht größtenteils durch eine Verdickung des Hypokotyls, also des Abschnitts der Sprossachse unterhalb der Keimblätter. Die Rübe kann verschiedene, meist runde bis birnenförmige Gestalt haben und ein Gewicht von bis zu 600 g erreichen. Sie hat eine dünne Schale und darunter ein knackiges, saftiges Fleisch mit aromatischem Geschmack. Neben der bekannten Rote Bete mit ihrem purpurroten Fruchtfleisch gibt es auch farblose („Weiße Bete“) bis hellgelbe („Gelbe Bete“ oder „Goldrübe“) Sorten.

Die auffällige rote Farbe beruht hauptsächlich auf der hohen Konzentration des Glykosids Betanin aus der Gruppe der Betalaine. In der Vergangenheit wurde die Rote Bete auch als Färberpflanze eingesetzt. Betanin verwendet man als Naturfarbstoff für Lebensmittel, es ist allerdings nicht sehr hitzebeständig.

Aufgrund ihres hohen Vitamin-B-, Kalium-, Eisen- und vor allem Folsäuregehalts ist die Rote Bete ein wertvolles Gemüse, das gegart als Beilage gereicht oder roh für Salate verwendet wird. Die Rote Bete ist ein Bestandteil von Borschtsch u.v.a.. Die Blätter können gekocht ebenfalls verzehrt werden. Sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen.