

PRESSEMITTEILUNG

Rote Bete – Die gesunde Wunderknolle mit langer Tradition

Haus Rabenhorst feiert das Gemüse des Jahres 2023/2024

Unkel, 25.05.2023 – Die Rote Bete ist das Gemüse des Jahres 2023/2024, und das vollkommen zu Recht. Denn die roten Rüben haben weitaus mehr zu bieten als nur ihren intensiven Farbstoff, das Betanin, das die Lebensmittelindustrie übrigens zum Färben von verarbeiteten Lebensmitteln nutzt. Das traditionsträchtige Wurzelgemüse bietet eine Vielzahl an wertvollen Nährstoffen und damit viele gesundheitliche Vorteile, auf die auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) unlängst aufmerksam gemacht hat. Dazu ist die Wunderknolle auch noch sehr schmackhaft und kann sowohl gekocht als auch roh oder als Gemüsesaft vielseitig in der Ernährung eingesetzt werden.

Das Wurzelgemüse aus dem Süden

Die Kulturgeschichte der Roten Bete lässt sich nicht lückenlos nachvollziehen. Bis heute findet man ihre Wildform – die Meerrübe oder Seemangold – in den westeuropäischen Küstengebieten, dem Mittelmeerraum bis in den westasiatischen Raum. Die Jäger und Sammlerkulturen der Neusteinzeit sollen bereits ihre Blätter, Samen und Knollen gesammelt und verzehrt haben. Ca. 8.000 Jahre vor der Zeitrechnung wurde sie in Mesopotamien als Nahrungsmittel genutzt und gelangte schließlich entlang der Schifffahrtsrouten in den Mittelmeerraum. Vermutlich führten die Römer die „rote Rübe“ in Europa ein. Durch Veredelungen wurde die Wildform zur heutigen Roten Bete mit all ihren verschiedenen, farbenfrohen Sorten gezüchtet. Ihr Name stammt aus dem Lateinischen und leitet sich von dem Wort „beta“ für rote Rübe ab.

Nährstoffreiche Rübe in vielen Farben

Rote Bete (botanisch: *Beta vulgaris*) ist eine Kulturform der Rübe und gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse. Die Wurzelgemüseart zeichnet sich durch ihr auffälliges tiefrotes bis violetttes Fleisch aus. Durch ihre Kultivierung entstanden zahlreiche Sorten in unterschiedlichen Farben, die nicht alle das typische Rot aufweisen. Sie reichen von gelben Sorten wie z.B. Burpees Golden, über weiße, wie Albina Vereduna, oder auch weiß-rot geringelte Typen, wie die Tonda di Chioggia. Auch ihr Blattwerk ist farbenfroh, von grün, über grün mit roten

Blattadern bis dunkelrot. Wegen ihrer feinen, leicht erdigen Note werden die Blätter inzwischen vielen Salatsmischungen beigelegt.

Beten sind Tiefwurzler, stellen wenig Ansprüche an Boden und Kulturführung und sind daher leicht anzubauen. Sie brauchen lediglich einen sonnigen Standort. Drei bis vier Monate nach der Aussaat ab Mitte April bis Anfang Juli sind die roten Knollen erntereif. Durch ihre gute Lagerfähigkeit sind sie fast das ganze Jahr verfügbar und gelten als preiswertes und gesundes Wintergemüse.

Es handelt sich um eine sehr nährstoffreiche Pflanze, die wertvolle Aminosäuren, Fettsäuren, Antioxidantien und eine Vielzahl verschiedener Vitamine und Mineralstoffe enthält. Rote Bete ist von Natur aus reich an Kalium, das zu einer Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks beitragen kann, bietet aber auch Vitamin C, Folsäure und verschiedene Mineralstoffe und Spurenelemente, wie Eisen, Magnesium und Calcium.

Erdig-süße Köstlichkeit mit vielseitigen Einsatzmöglichkeiten

Roh verzehrt hat Rote Bete eine feste, knackige Konsistenz. Sie macht sich gut in Salaten, eignet sich aber auch zum Snacken, mit dem Vorteil gegenüber der gekochten Variante, dass alle Vitamine und Nährstoffe in Gänze zur Verfügung stehen. Allerdings sollte man sie roh nur in Maßen genießen, da sie einen relativ hohen Oxalsäuregehalt aufweist. Ein hoher Oxalsäuregehalt hemmt beispielsweise die Aufnahme des Spurenelements Eisen.

Über den rohen Verzehr hinaus lässt sie sich vielseitig in der Küche verwenden: Ob gekocht, gebraten, getrocknet oder eingelegt, als Gemüsesaft oder Smoothie, ihre leuchtend rote Farbe macht sie zu einer attraktiven Zutat für viele Gerichte. Ihr leicht erdiger, süßlicher Geschmack gibt Salaten, Suppen, Saucen und Aufstrichen eine interessante Note. Gleichzeitig ist sie eine schmackhafte und beliebte Ergänzung zu Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichten. Sie eignet sich auch hervorragend als Hauptzutat für vegetarische Burger oder als Basis für eine gesunde und farbenfrohe Bowl.


Bei der Verarbeitung ist das Tragen von Handschuhen und Schürze empfehlenswert, da sich der enthaltene Farbstoff recht hartnäckig hält.

Rote-Bete-Verarbeitung bei Haus Rabenhorst

Die Marke Rabenhorst steht für die Herstellung purer Direktsäfte mit der ganzen Fülle an natürlichen Inhaltsstoffen. Für den Bio-Rote-Bete-Saft verwendet das Unternehmen ausschließlich sorgfältig ausgewählte Rote Bete von bester Qualität. Sie wird erntefrisch zu einem hochwertigen aromatischen Gemüsesaft gepresst, mit Zitronensaft verfeinert und


schonend in nachhaltige Braunglasflaschen abgefüllt. So bleibt der Direktsaft vor UV-Strahlen geschützt und eine Vielzahl der wertvollen Inhaltsstoffe erhalten.

Rabenhorst bietet verschiedene Sorten von Gemüsedirektsäften mit Rote Bete an:


Produktname	Tagesportion und Besonderheiten
Rote Bete 100 % purer Bio-Direktsaft mit Zitronensaft abgerundet 	<ul style="list-style-type: none"> • Kalium 280 mg/14 %* pro 100 ml • Empfohlen wird eine Tagesportion à 200 ml pur oder nach Belieben verdünnt. Diese deckt die Referenzmenge an Kalium zu 28 %. • Vegan • Bio-Qualität • Kindern sollte dieser Saft erst ab dem 4. Lebensjahr gegeben werden.

* Anteil der Referenzmenge gemäß Europäischer Union (NRV)

Auch die Produktneuheiten Rabenhorst Gemüse Plus „Basen-Balance mit Zink“ und Rabenhorst Gemüse Plus „Immunkraft mit Vitamin C und Zink“ enthalten den wertvollen Direktsaft der Roten Bete und bieten zudem einen zusätzlichen indikativen Benefit. Beide Produkte sind ohne Zuckerzusatz hergestellt:


Basen-Balance Gemüsesaft mit Zink 	Zink 1,5 mg/15 %*	<ul style="list-style-type: none"> • Empfohlen wird eine Tagesportion à 200 ml. Diese deckt die Referenzmenge an Zink zu 30 %. • Das enthaltene Zink trägt zu einem normalen Säure-Base-Haushalt bei. • Vegan
--	-------------------	--

*Anteil der Referenzmenge gemäß Europäischer Union (NRV)

<p>Immunkraft Gemüsesaft mit Zink und Vitamin C</p> 	<p>Zink 1,5 mg/15 %* Vitamin C 80 mg/100 %*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Empfohlen wird eine Tagesportion à 200 ml. Diese deckt die Referenzmenge an Zink zu 30 % und an Vitamin C zu 200 %. • Das enthaltene Zink und Vitamin C tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. • Vegan
--	---	---

*Anteil der Referenzmenge gemäß Europäischer Union (NRV)

Darüber hinaus bietet Rabenhorst verschiedene Frucht- und Gemüsedirektsäfte an, die Rote Bete enthalten, mit zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen angereichert sind, und so einen positiven Einfluss auf den Körper haben können, darunter:

<p>Gesunder Blutdruck Bio-Rote-Bete Mehrfruchtsaft</p> 	<p>Kalium 200 mg/10 %* Vitamin C 20 mg/25 %*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Empfohlen wird eine Tagesportion à 200 ml. Diese deckt die Referenzmenge an Kalium zu 20 % und an Vitamin C zu 50 %. • Das enthaltene Kalium aus Trauben, Bananen und Rote Bete trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. • Kindern sollte dieser Saft erst ab dem 4. Lebensjahr gegeben werden. • Vegan • Bio-Qualität
---	--	--

*Anteil der Referenzmenge gemäß Europäischer Union (NRV)

Bildmaterial



Bildunterschrift: Rabenhorst Rote Bete 100 % purer Bio-Direktsaft mit Zitronensaft abgerundet

Dateiname: Pressefoto_HausRabenhorst_Rote Bete.jpg (1.934 KB)

Quellenangabe Foto: Haus Rabenhorst O. Lauffs GmbH & Co. KG, MAI 2023.

Nutzung: Abdruck bis DEZEMBER 2023 zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung.

Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und der Haus Rabenhorst O. Lauffs GmbH & Co. KG zu verwenden.

Über Haus Rabenhorst

Haus Rabenhorst blickt auf eine über 200-jährige Geschichte zurück und hat mehr als 125 Jahre Erfahrung in der Herstellung hochwertiger Direktsäfte. Das Unternehmen mit Sitz in Unkel am Rhein ist ein hochspezialisierter Anbieter für Frucht- und Gemüsesäfte, der bei der Herstellung, der Beschaffung von Rohwaren sowie der Produktion und Verpackung seiner naturbelassenen Produkte großen Wert auf nachhaltiges Handeln legt. Für seine Säfte und Nahrungsergänzungsmittel, der Marken Rabenhorst und Rotbäckchen, verwendet das Unternehmen nur die besten, möglichst nachhaltig angebauten Zutaten und, wo möglich, in Bio-Qualität. Die Abfüllung der fertigen Säfte erfolgt in Braunglas-Flaschen, die das Produkt vor Außeneinwirkungen, wie zum Beispiel Licht, schützen, ohne den Geruch oder den Geschmack zu beeinträchtigen. Auf diese Weise werden auch die enthaltenen Vitamine und Inhaltsstoffe optimal geschützt.

Weitere Informationen können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Christina Krumpoch, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 46, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: krumpoch@kommunikationpur.com