



Foto: Martin Wiesner

## **NATUR IM GARTEN**

Angelika Ertl-Marko

redaktion@woche.at

### **Schmackhaft und gesund: Rote Rüben**

Ein altes Gemüse ist wieder brandaktuell: Die Rote Bete, auch Rohne genannt, hat wieder einen festen Platz im Beet und in der Küche, und das zu Recht. Die jungen Pflanzen benötigen einen tiefgründigen und durchlässigen Boden, sind aber lange haltbar und auch im Gemüsebeet völlig unkompliziert.

Egal ob in Suppen, eingelegt oder zu Risotto verarbeitet – sie schmecken einfach köstlich. Geerntet werden sie im Spätherbst bei trockenem Wetter und am besten in den Abendstunden. Zu dieser Tageszeit ist nämlich der Nitratgehalt am niedrigsten, wodurch sie sich sehr gut einlagern lassen.

Unterschieden werden verschiedene schmackhafte Sorten: die „ägyptische Plattrunde“, die „rote Kugel“ oder die länglich geformte Sorte mit dem Namen „Forono“, die ich besonders gern habe. Weiters gibt es auch gelbe oder weiße Bete. Verarbeitet wird sie zu saurer Form (eingelegt) oder auch zu Smoothies, wo sie in Verbindung mit Mangold und einem Löffel Honig eine fantastische Zwischenmahlzeit bietet. Rote Rüben sind eine heilsame Kost, die besonders positiv auf Leber und Galle wirkt und außerdem gut für die Blutbildung ist.

**Ihre Angelika Ertl-Marko**

**Service-Angebot von „Natur im Garten“ Steiermark:**

Kostenlose Beratung am Gartentelefon Steiermark 03334/31 700, [www.oekoregion-kaindorf.at](http://www.oekoregion-kaindorf.at)