

Kräuterwissen Januar 2019

EGK Newsletter

Rande

Rande = *Beta vulgaris* // Fuchsschwanzgewächs = *Amaranthaceae*
Volks- und Flurnamen: Rote Bete, rote Rübe, Rotmöhre, Betarübe, Salatrübe

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Zweifellos kannte man bereits in der Antike einige dickwurzlige Gemüse, welche mehr oder weniger zuckerhaltig waren. Diese wurden vor allen von den Römern angebaut.

Erst im 13. Jahrhundert nach Christus verbreiteten sich diese Gemüse in den nördlichen Gegenden und später vom Germanenreich her über ganz Europa. Die Rote Bete wurde in dieser Zeit eines der wichtigsten Nahrungsmittel der eher armen Landbevölkerung. Lange wurde sie deshalb als minderwertig angesehen und war in der gehobenen Klasse verachtet.

Dies hat sich aber in der heutigen Zeit grundlegend verändert. Die Rotmöhre wird heute als Gemüse, Heilmittel sowie als Färbemittel verwendet und die Beliebtheit dieses Wurzel- oder Knollengemüses steigt laufend an.



Botanik und Kultur

Die Rande ist mit der Zuckerrübe und dem Mangold verwandt. Es handelt sich bei dieser Pflanze um ein einjähriges bis zweijähriges krautiges Gewächs.

Die anspruchslose Rande gedeiht am besten an sonnigen Standorten, aber auch im Halbschatten wächst sie gut heran. Bevorzugt wird ein humoser und durchlässiger Gartenboden. Auf eine gleichbleibende Feuchtigkeit während der Wachstumsperiode ist aber auf jeden Fall zu achten.

Die Aussat –Direktsaat – der Roten Bete erfolgt ab ca. Mitte März oder Anfang April. Da die Wetterverhältnisse in den Frühjahresmonaten noch recht schwanken können, empfehlen wir Ihnen, die Saaten mit einem Vlies vor Bodenfrost zu schützen.

Als ideale Anbau- resp. Aussaatzeit gilt der Monat Juni. Pflanzte man die Rote Bete zu jenem Zeitpunkt an, kann das Gemüse in den späteren Herbstmonaten geerntet werden. Landläufig zählt man die Randen darum zu den spätherbstlichen Gemüsesorten.

Bekannt ist bei uns die Rote Bete. Weniger bekannt ist, dass es neben der herkömmlichen roten Rande noch eine recht grosse Vielzahl von verschiedenen Sorten und Varietäten gibt.

Eine der bekanntesten ist die «Golden» Rande. Es handelt sich dabei wahrscheinlich um eine gelbe Varietät der seit dem 18. Jahrhundert bekannten Sorte «Early blood» was übersetzt «frühe blutrote» Rande bedeutet. Die im germanischen Sprachraum verwendeten Namen u.a. Rostmöhre, gelbe runde Zuckerrübe und gelbe kleine Rotrübe sowie die «Boll's Bloot» und die «Little Bell» deuten auf einige interessante Varietäten hin.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Die medizinischen Eigenschaften werden in der Literatur wie nachstehend beschrieben: antiseptisch, appetitanregend und fördernd für die Gallensekretion. Dank ihrer Inhaltsstoffe unterstützt sie die Abwehrkräfte in den Spätherbstmonaten und wirkt so vorbeugend gegen Grippeerkrankungen.

Der gesundheitliche Nutzen der Randen wurde von verschiedenen Pionieren der Naturheilkunde bereits früh erkannt. Es ist deshalb eigentlich nicht verwunderlich, dass die rote Rübe in der neuzeitlichen Naturheilkunde immer beliebter wird.

Neben der Knolle sind auch die Blätter verwendbar. Diese sind reich an verschiedenen Vitaminen wie A, B6, C wie auch an Kalium, Magnesium und an Eisen.

Verwendung in der Küche

Als Gemüse zubereitet, wirkt die rote Möhre – wie der Randen im Volksmund auch genannt wird – appetitanregend. Gekocht und in feine Scheiben geschnitten, mit Apfelschnitzen und Nüssen vermischt, können Sie rasch eine feine Beilage auf den Tisch zaubern.

Randen-Mousse auf ein Toastbrot gestrichen und Sie haben eine schnell zubereitete, bekömmliche Apérobeilage zur Hand. Nicht zu vergessen ist natürlich die sämige Randensuppe, welche warm sowie kalt genossen werden kann.

Ein Randen-Sorbet oder eine Randen-Glace, die Variationen der Verwendungs- und Zubereitungsmöglichkeiten in der neuzeitlichen Küche sind fast unbegrenzt.

Feine Oregano sowie auch Thymian und frisch geschnittene Minzen sind Kräuter, welche sich übrigens hervorragend mit Randen-Gerichten kombinieren lassen.

Auch hier sei wieder einmal der Hinweis gemacht: Probieren und experimentieren sind erlaubt!



Rezept

Randensuppe mit Sauerrahm und Meerrettich

Für 2 Personen

Zutaten

- 300g rohe Randen mit Schale
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Kartoffel
- 3,5 dl Gemüsebrühe
- 1 TL Aceto Balsamico
- 2 EL saurer Halbrahm
- 2 EL frischer Meerrettich, gerieben
- 1/2 Zitrone, Schale gerieben
- wenig Salz und Pfeffer aus der Mühle

Randen schälen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Randen, Zwiebeln und Kartoffeln in der Gemüsebrühe weichkochen. Mit dem Stabmixer pürieren. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Aceto Balsamico dazugeben.

Nochmals erhitzen, falls die Suppe etwas zu dickflüssig ist, wenig Wasser zugeben.

Randensuppe in zwei Teller anrichten. Je ein Esslöffel saurer Halbrahm in die Mitte der Suppe geben. Meerrettich und Zitronenschale darüber streuen und sofort servieren.