

Gelbe Bete

Geschichte

Was aussieht wie eine neue Züchtung aus dem Genlabor, ist in Wahrheit eine uralte Kulturpflanze.

Die gelbe Rübe ist wie ihre roten und weißen Schwestern ein Abkömmling der Wilden Rübe. Sie wuchs früher üppig an den Meeresküsten Europas.

Nach Mitteleuropa haben sie dann schließlich die Römer gebracht. Erst im 16. Jahrhundert taucht die Bete in ihren verschiedenen Farbvariationen in unseren Regionen auf.



Herkunft

Gelbe Bete stammt aus dem Mittelmeerraum. Heute wird sie in allen Ländern mit gemäßigttem Klima angebaut und ist in Deutschland ein klassisches Wintergemüse.

Verwendung

Genau wie bei der Roten Bete können die gelben Knollen ganz geröstet, gebacken oder gegart werden. Mit etwas Meersalz bestreut, schmecken sie nicht nur prima, sondern sind auch super gesund. Gewürfelte Gelbe Bete mit Olivenöl und Zitronensaft schmeckt auch bestens als Sauce zu Lachsgerichten. Zudem lassen sich die Scheiben als Ersatz für Möhren in Möhrenkuchen, Möhrenbrot und sogar Muffins verwenden.

Mit der Gelben Bete kann man exquisite Köstlichkeiten zaubern, beispielsweise eine Kaltschale, Salat mit Ziegenkäse, Rucola oder ein Carpaccio mit Kürbiskernen und Aprikosendressing.

Gesundheit & Wirkung

Alle Beten haben eins gemeinsam: Sie sind richtig gesund! Voll mit guten Inhaltsstoffen wie Vitamin B, Eisen und Folsäure wirken sie blutreinigend, entsäuern den Organismus und regen den Stoffwechsel an. Gleichzeitig stärkt Vitamin C das Immunsystem, was ja im Winter besonders wichtig ist. Außerdem enthält die Gelbe Bete Stoffe, die entzündungshemmend wirken. Um die gesunde Wirkung der Gelben Bete optimal zu nutzen, sollte sie vor allem roh, als Rohkost oder Saft genossen werden.