



Rote Knolle mit Mehrwert

Die **Rande**, **Rote Beete** oder **Rote Rübe** bereichert jeden Garten. Auch auf dem Balkon wächst das dankbare Gemüse. Und in der Küche ist die Rande eine wahre Zauberknolle.

Sabine Reber, Schriftstellerin, Gartenpublizistin und Bloggerin.

Ob russischer Borschtsch, ein feiner Randensalat oder mediterranes Ofengemüse: Die Rote Beete *Beta vulgaris var. esculenta* hat es in sich. Mit Vitaminen und Mineralstoffen vollgepackt, gibt die Rande Kraft für kalte Wintertage. In einem nicht zu trockenen Keller lässt sie sich ordentlich lagern. Die Knollen können auch gekocht und in Obstessig konserviert werden. Ein selbst eingemachter Randensalat, mit Gewürzen und Gartenkräutern verfeinert, ist immer eine Delikatesse. Gebacken oder gebraten entwickeln die Knollen eine spezielle Süsse mit erdigem Tiefgang. Dazu passt Ziegenkäse oder Sauerrahm.

Was ich an den Randen besonders liebe, ist ihre Pflegeleichtigkeit im Garten. Es ist ein dankbares Gemüse, bei dem nicht viel schiefgehen kann. Auch die launischen Wetterkapriolen sind der Roten Beete egal. Ob brütende Hitze oder Dauerregen, sie wächst bescheiden vor sich hin und lässt sich auch von gelegentlichen Hagelkörnern nicht gross aus der Ruhe bringen.

Randen pflanzen ist einfach. Im Frühling bekommt man auf Pflanzenmärkten Setzlinge, die leicht anwachsen. Sie brauchen einen wasserhaltigen, eher tiefgründigen und humosen Boden. Falls die Erde zu trocken ist, gelegentlich giessen. Die Randen gehen bei Trockenheit nicht ein, aber sie bilden dann kleinere Knollen und wachsen langsamer. Für Balkongefässe wird normale Gemüseeerde verwendet. Auch zum Säen sind Randen dankbar, denn die Samen sind fast so gross wie Erbsen. Auch kleine Kinder können damit gut umgehen. Die Samen werden dünn in Reihen gesät oder einzeln in die Erde gedrückt, wobei ein Abstand von etwa zehn Zentimetern in alle Richtungen ideal ist. Meist säe ich aber dichter. So kann ich wenige Wochen nach der Aussaat ausdünnen und die überzähligen Keimlinge als Salatbeigabe verwenden. Bereits die jungen Blätter weisen den erdig währschaften Geschmack auf, und die rote Zeichnung peppt jeden Salat auch optisch auf. Idealerweise sät man die Randensamen gestaffelt, damit nicht alle gleichzeitig heranreifen. Den Sommer über ernte ich ab und zu grössere Blätter, um sie als Rohgemüse zu verwenden. Man sollte nur nicht zu viel auf



FOTOS STÖH GRÜNIG, ALAMY

Der tiefrote Saft der Rande wird als natürlicher Farbstoff zum Beispiel für Erdbeerjoghurt verwendet.

einmal wegschneiden. Sonst bleibt den Pflanzen zu wenig Kraft, um grosse, saftige Knollen heranzubilden. Und um diese geht es ja schliesslich.

Bereits im alten Ägypten und bei den Griechen und Römern waren Randen beliebt. Damals waren die schmackhaften Kugeln aber viel kleiner. Die heutigen Sorten wurden erst im neunzehnten und zwanzigsten Jahrhundert gezüchtet.

Eigentlich könnte man Randen auch einfach als Zierpflanzen verwenden. Mit ihrem je nach Sorte tiefroten bis rot-grün gemusterten Laub sehen sie dekorativ aus. Sie eignen sich als Umrandung einer gemischten Staudenrabatte. Im Vordergrund eines naturnahen Rosenbeets würden sie sich auch gut machen. Selbst auf dem Balkon sind Rote Beeten eine Freude: Kombiniert mit Pelargonien oder mit gelben und orangen Kapuzinern sorgen sie für heisse Stimmung. 🍷