

# Rote Rübe Rote Bete

MARGOT FISCHER



mandelbaums *kleine gourmandisen*

N° 002

Die Angaben über medizinische Anwendungen und Wirkungen sind historischer und zeitgenössischer Fachliteratur entnommen. Eine Selbstbehandlung schwerwiegender Erkrankungen ohne ärztlichen Rat wird nicht empfohlen.

Die Ausführungen stützen sich auf eine Vielzahl an historischen Quellen und wissenschaftlichen Artikeln. Eine Liste der Literatur ist auf [www.margot-fischer.net](http://www.margot-fischer.net) abrufbar.

[www.mandelbaum.at](http://www.mandelbaum.at)

ISBN 978-3-85476-478-6  
© mandelbaum wien 2015  
alle Rechte vorbehalten  
1. Auflage 2015

Lektorat: Michael Baiculescu  
Satz & Umschlaggestaltung: Michael Baiculescu  
Illustrationen: Linda Wolfsgruber  
Druck: Donau Forum Druck, Wien

Mit dem Essen sollst du nicht spielen! Die Erwachsenen verkannten meinen früh erwachten Forschergeist. Damals ahnte ich allerdings noch nicht, welche Zauberkräfte in meinen Rübenstempeln und der tollen Körperfarbe steckten:

Solarzellen, die auch bei Bewölkung funktionieren, Medikamente, Kosmetik, Doping, Reinigungsmittel, Treibstoff – nicht nur für fliegende Teppiche im Kinderbuch – und Getränke, die im Dunkeln leuchten. All das und noch viel mehr bietet die rote Rübe. Augenschmaus und Gaumenfreuden zum Beispiel.

Tiefrot verlockt das Fruchtfleisch, dessen Farbe sich mit Rahm zu leuchtendem Pink wandelt. Verspielt ringeln sich weiß und rosa in manchen Sorten, goldgelb leuchten andere, weitere schimmern in dezentem Weiß. Kräftig funkelt ein ganzer Regenbogen an Farben im vielseitig verwendbaren Blattwerk.

Dennoch gibt es Menschen, die das Rote-Rübensalat-aus-dem-Glas-Trauma noch nicht überwunden haben. Für sie ist dieses Büchlein das Therapeutikum der Wahl.

Es ist ein Plädoyer für ein kleines Wunderwerk der Natur.

Viel Vergnügen und Genuss!



**WIE KRAUT UND RÜBEN** Seit Jahrhunderten begleitet die rote Rübe als preiswertes und gesundes Nahrungsmittel Menschen unterschiedlichster Herkunft. Dies bezeugen die zahlreichen erhalten gebliebenen Bezeichnungen: Bete, rote Beete, Rahne, Rahner, Rana, Rande, Randig, Ranne, Rauna, Rohne, Rone, Rotmöhre, Salatrübe, Salatbete oder Trüffel des Nordens, um nur einige zu nennen. Die Gebrüder Grimm schreiben in ihrem deutschen Wörterbuch 1852 im Beitrag zu *beete*: „heiszt es auf hochdeutsch mit schönern namen mangold“ und listen die rote Rübe unter dem Stichwort *rübe*.

Der Grimm'sche Eintrag lässt uns erahnen: die Erfassung der Kulturgeschichte der roten Rübe ist eine Herausforderung. Antike Überlieferungen liegen nur spärlich vor, oftmals lediglich in Zitaten durch spätere Autoren. Vor allem das Fehlen von Bildmaterial macht exakte Zuordnungen häufig schwierig, besonders zumal frühe Bezeichnungen nicht selten vieldeutig sind. Das beginnt schon bei der Farbe: schwarz bedeutete nicht selten rot, konnte jedoch auch einfach nur schwarz sein. Hinweise, ob sich die Angabe der Farbe auf Blätter, Schale oder Fleisch bezieht, fehlen zumeist. Sorten unterschiedlichster Rübenarten weisen eine dunkle Schale auf.

Selbst die binäre Nomenklatur, im 18. Jh. von Linné eingeführt, hilft in diesem Fall nicht viel weiter. Erst die Bezeichnung der Varietät lässt eindeutig zwischen der roten Rübe und ihren Verwandten, Mangold, Futterrübe sowie Zuckerrübe unterscheiden. Zahlreiche ältere Schriften weisen zudem Übersetzungsfehler und Verwechslungen auf. Sogar Vertreter unterschiedlicher Pflanzenfamilien warfen frühere Autoren wie Kraut und Rüben in einen Topf.

Apropos Bezeichnungen: obwohl es sich beim Speicherorgan der roten Rübe genau genommen um das verdickte Hypokotyl bei runden Sorten und eine Einheit

von verdicktem Hypokotyl und Wurzel bei zylindrischen Varietäten handelt, stehen zum besseren Verständnis im Folgenden die gängigeren Begriffe Wurzel oder Knolle.

Medizinische, kulinarische und agronomische Aspekte sind bewusst innerhalb eines Kapitels dargestellt, da sie frühe Werke – zu Recht – vereinten.

**DIE ANPASSUNGSFÄHIGE** Als Urahn der roten Rübe und ihrer Verwandten gilt die *Beta vulgaris* L. subsp. *maritima*, Seerübe oder Seemangold genannt wegen ihrer Salztoleranz. Die Pflanze dürfte ursprünglich aus Südwestasien stammen. *Beta maritima* wächst seit prähistorischer Zeit an den Küsten Nord- und Westeuropas sowie des Mittelmeers einschließlich Nordwestafrika und Kanarische Inseln, in Balkanländern, der Kaukasusregion und in Vorderasien bis Bangladesch, seit jüngerer Zeit auch in China, Japan und Kalifornien. Vereinzelt finden sich Seerüben im Landesinneren auf nährstoffreichen, vorzugsweise salzreichen Böden. Auffallend ist die ausgeprägte Anpassungsfähigkeit der *Beta maritima* an unterschiedliche Umweltbedingungen. Die Pflanzen adaptieren sehr rasch ihr Reproduktionssystem, die Blütezeit und Lebensdauer. Mittlerweile ist die *Beta maritima* als Genlieferant für Eigenschaften interessant, die während der Domestizierung verloren gingen. Der Schwerpunkt der Forschung liegt auf der Resistenz von Pflanzen gegen schwerwiegende Erkrankungen. Die Kreuzungsfreudigkeit der Gattungsglieder erleichtert dieses Unterfangen.

Archäologische Funde in Europa, dem Nahen Osten und Ägypten zeigen, dass sowohl Blätter und Samen als auch Stängel und Wurzeln der *Beta maritima* seit der Steinzeit genutzt werden. Erstmals kultiviert wurde die Gattung vermutlich in Mesopotamien um 8.000 v.d.Z. Höhere Lagen waren wegen des kühleren Klimas bevor-

zugt, in dem die *beta* besser gedeiht. Entlang der Schifffahrtsrouten breitete sich der Anbau im Mittelmeerraum aus. Es entwickelte sich eine Vielzahl domestizierter Formen, die teilweise noch heute existieren. Lange Zeit waren vorrangig die Blätter von Interesse, wohl nicht zuletzt deshalb, weil antike Sorten eher dünne und harte Wurzeln aufwiesen, vor allem in sehr warmen Regionen.

**ANTIKES ÄGYPTEN** Ein Tempelgemälde in der ägyptischen Nekropole Beni Hassan aus der Zeit der 12. Dynastie (2000–1788 v.d.Z.) zeigt einen Gärtner mit einer Pflanze, die von einigen Historikern als Rübe interpretiert wurde. Erst aus späteren Epochen sind eindeutige Nachweise erhalten, etwa eine Haushaltsabrechnung um 250 v.d.Z. Die Bewohner Ägyptens sollen noch zu Zeiten der römischen Herrschaft lieber Rüben als Getreide angebaut haben. Schriften der alexandrinischen Alchemisten, die sich teilweise auf ältere Quellen stützen, empfehlen Rübensaft und die stark alkalische Rübenasche zum Reinigen metallischer Gegenstände.

Der Leidener Papyrus (3. Jh.), beruhend auf wesentlich älteren Überlieferungen, berichtet überdies von Verfälschungen roter Pflanzensäfte in der Färberei. Im 10. und 11. Jh. unter der Herrschaft der Fatimiden waren Rüben ein Haupterzeugnis des Landes.

**NAHER OSTEN** Eine spätbabylonische Tontafel listet die Gattung unter den Pflanzen in den Gärten des babylonischen Königs Marduk-apla-iddina II. Die Bezeichnung *silqa* ist ein Fremdwort, das auf die Bezeichnung für Sizilien zurückgeht. Die weitgereisten Phönizier, die sehr alte Kultstätten auf Sizilien besaßen, dürften zur Verbreitung der Pflanze beigetragen haben. In der heutigen botanischen Terminologie für den Mangold (*Cicla*) spiegeln

sich noch die Namen der Pflanze im Mittleren Osten wider, *salk*, *seig*, *selg*, *silg* oder *silig*.

Der Talmud berichtet vom Anbau in Babylonien und Palästina. Die Wurzeln in Palästina würden so groß, dass ein Fuchs darin seine Höhle baute und danach immer noch 60 Pfund übrig blieben. Roh wäre die Pflanze ungenießbar, zubereitet sei sie bekömmlich und gut für Herz und Augen sowie gegen eine träge Verdauung. Anwendungen, die neuere Studien bestätigen. Als Gesundheitstipp bietet der Talmud: Rüben, Bier und ein Bad im Euphrat.

**ANTIKES GRIECHENLAND** Im antiken Griechenland nutzte man vorrangig Blätter und Blattstiele, seltener Wurzeln zu kulinarischen wie medizinischen Zwecken und nannte die Gattung *seutlon* oder *seutlion*, attisch *teutlon* oder *teutlion*.

Griechische Ärzte verordneten Rüben vor allem bei Verdauungsproblemen und Infektionen, die Samen als Entgiftungsmittel. Die Anwendung scheint verbreitet gewesen zu sein, mokiert sich doch der Komödiendichter Alexis (4./3. Jh v.d.Z.) in *Mandragora*:

„Sagt in gewohnter Sprache irgendwelcher Arzt: / Dem Kranken gebt dies oder jenes Mittel ein‘, / So lacht man über ihn! Doch sagt dasselbe er / Fremdländischen Akzents, so staunt man ob des Spruchs, / Und preiset seine Weisheit überaus! Nennt er / Die Rübe ‚Seutlion‘, so spottet wer ihn hört, / Doch spricht er ‚Teutlion‘, gleich horcht ein jeder auf, / Und führt voll Eifer sorgsam aus, was er befaht“.

Die kulinarische Wertschätzung illustriert ein Fragment des Lustspieles *Die Tiere* von Kratinos (ca. 520–423 v.d.Z.) in dem sich in einer Art Schlaraffenland „die Rüben von selbst“ kochen.