



Blogtext vom 19.04.2025

Rüben

Vielseitige Alleskönner



In meiner Kindheit gab es – wenn es um Gemüse ging - meistens Kohl oder Wirsing. Möhren, Rosenkohl, Brokkoli, Blumenkohl!

... **Aber Rüben...**? Gut – rote Beete kennt bestimmt jeder! Ich mochte die sehr gerne, meine Mutter nicht – also kam sie nicht auf den Tisch ;) **Tatsächlich werden die meisten Rübensorten heutzutage leider verkannt und viele möchten das unbekannte Gemüse gar nicht recht im Garten haben. *Leider! Leute, ihr verpasst was!***

Damit wollen wir heute aufräumen und stellen euch die Vielseitigkeit von **RÜBEN** vor! **KÜRBIS** im nächsten Blog :)

RÜBEN aller Art

Es gibt **Mairüben**, **Herbstrüben** (*Vorsicht Missverständnis, oft ist das auch einfach das selbe, was zu unterschiedlichen Zeiten gesät wurde...*), **Zuckerrüben**, **Futterrüben**, **gelbe Rüben** und auch **rote Rüben** (rote Beete).

Kurz zur Erklärung: Die Rübe gehört zu den **Fuchsschwanz-Gewächsen**. Wer sich ein wenig auskennt, dem sagt alleine das schon, dass Rüben im Anbau nicht besonders schwierig sind (*wusstet ihr, dass Mangold eigentlich auch eine Rübe ist? Pflanzen Familien-technisch betrachtet :)*)

Rüben sind **ein- bis zweijährige oder auch mehrjährige, krautige Pflanzen**. Sie zeichnen sich durch ihre fleischigen Wurzeln aus. Einige Arten bilden aber auch dünne, holzige und verzweigte Wurzeln. Auffällig sind ihre großen, oft bunten Blätter. **Diese sind übrigens ebenfalls essbar und sehr delikats je nach Sorte!** Wir essen sie eher gebraten oder gedünstet als roh.

Rüben zeigen eine in ihrer Gattung Beta eine bemerkenswerte Vielfalt.



Hier links im Bild: Gelbe Rüben (auf der 1. Seite sind Rote Rüben abgebildet)

Hier rechts seht ihr Zuckerrüben, die meistens Größer werden



Die **Futterrübe**, auch **Runkelrübe** genannt, ist eine **zweijährige** krautige Pflanze. Im ersten Jahr entwickelt sie eine große Blattrosette und dicke weiße, gelbe oder orangerote Wurzeln.

Die **Futterrübe ist ein Pfahlwurzler**, ihre Wurzeln können bis zu **anderthalb Meter tief** in den Boden reichen.

Die **Zuckerrübe** entstand gegen Mitte des 18. Jahrhunderts aus der Futterrübe, wobei gezielt auf einen hohen Zuckergehalt selektiert wurde.

Standort und Boden

Hier machen wir es uns zu nutzen, dass nicht jede Rübe die selben Böden mag, was Vorteile mit sich bringt:

Rüben bevorzugen sonnige bis halbschattige Standorte. **Rote Bete und Mangold** lieben durchlässige, humose und nährstoffreiche Böden. **Futter- und Zuckerrüben** bringen nur auf lehmigen Böden gute Erträge.

Die **Wilde Rübe** kommt hauptsächlich an vollsonnigen Plätzen in nährstoffreichen, salzhaltigen Böden an Küsten und Deichen vor.

Fruchtfolge

In der Fruchtfolge sollten Beta-Arten (Rüben-Arten) nicht nach anderen Wurzelgemüsen kultiviert werden. Gute Nachbarn sind beispielsweise **Hülsenfrüchte oder einige Kohlarten**.

Rüben aussäen

In deutschen Regionen gilt: Die Aussaat von **Futterrübe und Zuckerrübe** erfolgt ab **Mitte März** direkt ins Freiland, sobald der Boden bearbeitbar ist. **Mangold und Rote Bete** können ab **Mitte April** ausgesät werden.

Wir hier im Balkan haben mit diesen Zeiten auch gute Erfahrungen.

Pflege von Rüben

Regelmäßiges Gießen ist ein Muss, sonst werden die Knollen stark holzig, damit ungenießbar – und vor allem einfach kleinwüchsig. Wenn überhaupt **düngen wir mit Pflanzenjauchen**. Eher bringen wir vor der Aussaat **Kompost** mit in die Erde ein. Ihr findet in Gartenbüchern noch mehrere Tipps zu Phosphor-Dünger, Magnesium usw. Wir nutzen generell keinen gekauften Dünger.

Tipp zum Wachstum: Stört euch nicht daran, dass eure Rüben teilweise auch halb aus dem Boden heraus schauen! Ihr habt dann nichts falsch gemacht, besonders Futterrüben lugen ganz schön aus der Erde hervor, das ist ganz normal ;)



Hier links im Bild gut zu Sehen: Erst bilden sich Starke Blätter aus, dann Bildet sich die Wurzel.



Rechts im Bild: Gärtnern In Odrintsi, Bulgarien.



Zuckerrüben sollten vor dem Verarbeiten FRISCH Geerntet werden! Dann Schmecken sie besser.

Ernte und Verwertung

Die Erntezeit variiert je nach Rüben-Art. Einige Rüben kann man bereits früh im Sommer ernten, andere vertragen sogar leichten Frost.

Rote Bete braucht drei bis vier Monate bis zur Ernte. Über Erntegröße kann man hier streiten, den Bogen bekommt jeder selber raus, keine Sorge! ;)

Lagersorten sollten man so lange wie möglich im Beet belassen, aber vor dem ersten Frost aus dem Boden holen.

Rüben lassen sich monatelang lagern und schmecken dann immer noch lecker, wenn sie nicht austrocknen!

Die Ernte wird im Winter in einer Miete aufbewahrt. Das haben wir ausprobiert und es hat gut funktioniert. **Allerdings kann man Rüben auch in einem dunklen, nicht geheizten Raum lagern.** Das einschlagen in Sand oder Erde ist empfehlenswert, da sie sonst austrocknen.

Die optimale Lagertemperatur beträgt zwei bis vier Grad Celsius.

Zuckerrüben werden rund 180 Tage nach der Aussaat geerntet. So beginnt die Zuckerrübenernte meist Mitte September und kann je nach Wetter bis Dezember oder Anfang Januar dauern.

Überwinterung

Einige Beta-Arten wie Mangold können unter einem wärmenden Vlies oder im Gewächshaus überwintern. Dabei reagieren die weißstieligen Sorten auf frostige Temperaturen sehr entspannt. Andere Rüben wie Rote Bete und Futterrüben sollten vor den Frösten geerntet oder eingelagert werden.

Die Futterrübe

Wir nutzen Futterrüben vor allem als Tierfutter für den Winter – aber auch bei uns in der Küche! **Roh verzehrt lösen sie ein Kratzen im Hals** aus, das nicht angenehm ist. Daher **kochen** wir sie leicht und **braten** sie auch an.

Ehrlich gesagt sind sie ein echter Genuss! Allerdings sollte man bei den Mahlzeiten darauf achten, dass sie nicht zu spät geerntet werden, dann werden sie holzig.

Das gilt allerdings für uns Menschen UND auch für die Tiere, **die Rüben sollten geerntet werden BEVOR sie holzig werden!**

Den Dreh wann die Ernte richtig ist bekommt ihr schnell raus: Ihr könnt es an den Blättern erkennen, die welk werden, aber auch an der Rübe selbst. Wenn sie oben herum anfängt stark aufzureißen wird sie holzig!

Wir schätzen diese Rübensorte sehr, da sie wenig Bedürfnisse im Garten hat und gut wächst. Sie erreicht eine gute Größe, ernährt unsere Tiere über den Winter und bringt auch uns einen Zugewinn.

Pluspunkt: Man kann die **Rübenblätter** den ganzen Sommer über abernten und **Schweine aber auch Schafe** damit füttern, wenn man nur das innere Herz stehen lässt! Auch unsere **Hühner** bedanken sich für das saftige Grün, wenn die Wiesen schon anfangen zu dörren wegen der Sommerhitze.

Bilder: Links Feldvorbereitung mit Mist. Rechts Futterrüben Ernte.



Die Zuckerrübe

Um den Ertrag zu steigern gibt es inzwischen viele Sorten Zuckerrüben. Wir haben sie in Odrintsi angebaut um daraus unseren **eigenen Rübensirup** herzustellen.

- × Dafür müssen die Rüben früh morgens geerntet und gewaschen werden.
- × Dann werden sie klein gehäckselt und der Saft in einem Kelter ausgepresst.
- × Dieser Saft wird dann so lange gesintert, bis man Rübensirup erhält.

Achtung! Der Sirup sollte flüssig umgefüllt werden, denn er dickt stark nach, wenn er kühl wird. Wann genau der richtige Zeitpunkt für das Umfüllen ist bekommt man mit der Zeit heraus. Um das zu lernen immer wieder probieren und austesten!

TIPP: Wir haben auch versucht die Zuckerrüben **Tage vorher zu ernten und zu lagern**, bevor wir sie verarbeitet haben. Das geht, allerdings bekommt der Sirup dann stets eine leicht bittere, harte Note. Das Lagern der Rüben tut dem Geschmack nicht gut, **eine frische Ernte der Zuckerrüben ist zu bevorzugen!**



*Hier
Könnt
Ihr
Das
Häkseln
&
Sintern
Sehen!*



Die Rote Bete - oder rote Rübe

Ebenfalls einfach im Anbau und soooo wertvoll!

Rote Bete entlastet die Leber: Der enthaltene Farbstoff Betanin reduziert die Ansammlung von Fett in der Leber und unterstützt die Leberfunktion. Außerdem stärkt Rote Bete die Galle und senkt den Cholesterinspiegel. Sie enthält Folsäure, Vitamine und Mineralstoffe.

Auch als Saft ist die gesunde Rübe ein Genuss. Gekaut ist Rote Bete ebenfalls gesund. Um sie möglichst nährstoffreich zuzubereiten, schälen Sie sie beim Kochen oder Backen nicht. So bleiben viele Vitamine und Mineralstoffe erhalten.

Aufpassen sollte man mit roter Bete, wenn man oxalsäurehaltige Lebensmittel nicht gut verträgt. Z. B. Rhabarber.

Rote Bete gilt auch als gut für die Darmflora und die Verdauung. Sie verringert wohl das Risiko für Krankheiten wie Reizdarmsyndrom, Darmkrebs oder Typ-2-Diabetes.



Rote Bete: Wir kochen sie ganz mit Schale und schälen sie nach dem kochen! Sie schmecken seeehr lecker – und sind gesund!

Die Steckrübe / Mairübe / Herbstrübe...

Alle anderen Rübensorten werde ich jetzt hier zusammen fassen, denn da gibt es massig Sorten, die aber gar nicht soooooo unterschiedlich sind :) Mal lila, grün, mal weiß. Mal rund oder oval.

Steckrüben erleben ein Comeback. Sie werden geerntet von Oktober bis Februar - enthalten wichtige Nährstoffe wie Kalium, Magnesium, Vitamin C und Vitamine der B-Gruppe.

Steckrüben sind mit Raps und Kohl verwandt. Sie gehören zur Familie der Kreuzblütler. Die Steckrübe ähnelt zwar der Zuckerrübe, sie sind aber unterschiedlich. Die genaue Herkunft ist unklar. Vermutlich kam die Steckrübe im 17. Jahrhundert von Skandinavien nach Deutschland, daher wurde sie bei uns auch als „Schwedische Rübe“ bekannt.

Reif sind die Rüben ab Mitte Oktober. Solange es keinen Frost gibt, wachsen sie weiter. Und bleiben so lange wie möglich auf dem Acker.

Optimaler Aussaatzeitpunkt ist von Juni bis Juli, so dass die Steckrübe, die Frost verträgt, auch im Winter geerntet werden kann. Ein Anbau innerhalb einer Saison ist jedoch auch möglich. Säe die Steckrübe direkt mit einem Reihenabstand von 40 cm aus.

*Auf beiden Bildern:
Steckrüben / Mairüben etc.*



Generelle Inhaltsstoffe

Rüben sind **reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen sowie den Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und Folsäure.**

Rüben gelten als **antientzündlich, antikanzerogen.**
Positive Inhaltsstoffe in der Rübe sind vor allem die Glucosinolate. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die vor allem antientzündliche, antioxidative und auch sogenannte antikanzerogene Eigenschaften haben. Antikanzerogen heißt: Die Stoffe können die Entstehung von Krebs verhindern oder zumindest hinauszögern.

Durch den hohen Kalium Gehalt sind Steckrüben gut im den Cholesterinspiegel zu regulieren.

OK Leute, genug Einsichten in Rüben und Gärtnern :))

Im nächsten Blog gibt es mehr Infos über Kürbisse!

**Auf bald,
Eure Spirebos, eure Kati**



Danke, dass du unser (B)Log-Buch liest :))

WWW.SPIREBO.COM - AUFTOUR@SPIREBO.COM