

IN DEN TOPF GEGUCKT BEI DER

Rote Bete- Bäuerin

Die Biogemüsegärtnerin Andrea Sprenger zieht auf ihrem Hof in der Nähe des Ammersees viele Arten. Die traditionelle Rote-Bete-Sorte Forono aber hat es ihr besonders angetan. Sie schmeckt in Bioqualität süßer und feiner als die runde Variante und ist ganz einfach zu kochen.

Die traditionelle Sorte Forono steht weit aus der Erde heraus und lässt sich so leicht herausziehen. Das wissen auch die Rehe: Immer wieder findet Andrea Sprenger angebissene Exemplare, deren obere Spitzen die vierbeinigen Feinschmecker angeknabbert haben.



Wenn man die langen Forono schneidet, sind fast alle Scheiben gleich dick. Das Kraut schmeckt köstlich als Salat oder Gemüse



❖ Rote-Bete-Carpaccio mit Rote-Bete-Blättern

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Je 2 rote und gelbe Beten mit Blättern, Saft von zwei Zitronen, Kräutersalz, Olivenöl

ZUBEREITUNG: Von den roten und gelben Beten die Blätter entfernen. Dann die Beten schälen und sehr dünn schneiden. Die Scheiben fächerförmig auf deinem Teller anrichten. Etwas Zitronensaft, Kräutersalz und Olivenöl als Dressing darübergeben. Dann die Rote Bete-Blätter waschen und in reichlich Salzwasser blanchieren. Abtropfen und ausdampfen lassen, breite Blätter in Streifen schneiden. Ebenfalls mit einem Dressing aus Zitronensaft, Kräutersalz und Olivenöl anmachen und rund um das Carpaccio anrichten.

Zubereitungszeit: 20 Minuten



Das sind Rote Bete, kein roter Radi“, Andrea Sprenger lächelt und reicht einer Kundin eine Tüte voller Gemüse über die Auslage ihres Marktstand. Wir stehen an Andrea Sprengers Marktstand vor ihrem zauberhaften „Gärtnerhof“ in Grafrath Mauern, ganz in der Nähe vom Ammersee. Rüben in allen Farben, Topinambur und Zwiebeln liegen vor ihr in liebevoll dekorierten Kisten. Pastinaken, Petersilienwurzeln und eben jene länglichen dunkelroten Rüben, über die sich Kundin verwundert beugt. „Rote Bete?“. „Die Besten“, antwortet Andrea Sprenger, „eine traditionelle Sorte namens Forono, die sie

unbedingt probieren müssen.“ Auch wir standen vor wenigen Wochen unwissend vor Andrea Sprengers Marktstand und stellten dieselbe Frage. Deshalb sind wir heute hier: Andrea Sprenger, Demeterbäuerin, gelernte Gemüsegärtnerin und Hauswirtschaftsmeisterin, will uns heute zeigen, wie man diese wunderbare Winterwurzel erntet und welche würzigen und auch süßen Köstlichkeiten man mit Rote Bete zubereiten kann.

DER GARTEN MIT SEELE

Bereits als ganz junge Frau interessierte sich Andrea Sprenger für ökologischen

Landbau und begann vor 32 Jahren ihre Lehre als Biogemüsegärtnerin. Nach der Ausbildung begann sie auf eben diesem Gärtnerhof, auf dem sie uns nun ihre Gemüsegelder zeigt, zuerst als Mitarbeiterin. Heute ist sie selbst Pächterin auf eben jenem Hof. „Bereits zu meinen Anfängen hier wurde hier nach den strengen ökologischen Richtlinien des Demeter-Verbands gewirtschaftet und ich habe damit so gute Erfahrungen gemacht, dass ich das auf jeden Fall beibehalten werde.“

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER

Demeterbetriebe arbeiten seit den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts auf der Grundlage anthroposophischer und wissenschaftlicher Menschen- und Naturerkenntnis. Die Erde wird als eine Art lebender Organismus betrachtet, Böden und Pflanzen werden durch die Anwendung von Präparaten aus Heilpflanzen, Kiesel und Kuhdung Lebenskräfte vermittelt, während chemische Pflanzenschutzmittel und mineralische Stickstoffdünger untersagt sind. „Lebensmittel mit Charakter“ entstehen auf diese Art, so der Demeterverband. Auf jeden Fall ist der Anbau nachhaltig, die Nahrungsmittel

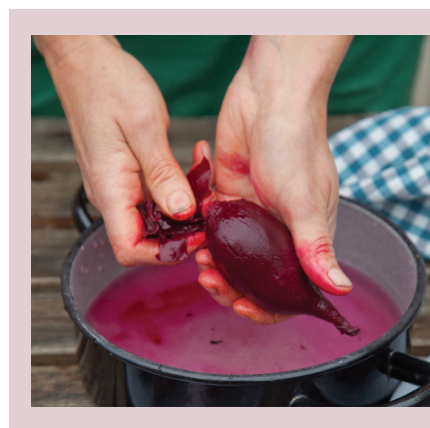
❖ Nudelsoße aus Roter Bete

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500g gekochte und geschälte Rote Bete, 2 EL Butter, 2 EL Zuckerrübensirup, je 1 Prise gemahlener Ingwer, Kümmel und Muskatnuß, 1 TL Hefeflocken, Kräutersalz, 100 ml Sahne, Saft einer halben Zitrone, geriebener Emmentaler

ZUBEREITUNG: Die Rote Bete in 5 mm breite Stücke stifeln und in der Butter mit Zuckerrübensirup andünsten. Die Gewürze und Hefeflocken dazugeben und kurz mitdünsten. Dann die Sahne und den Zitronensaft dazugeben und nochmals aufkochen. Die Soße mit Nudeln auf dem Teller anrichten und mit dem Emmentaler bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten



KOCHTIPP ROTE BETE FORONO

Die Rote Bete der Sorte Forono sind sehr unkompliziert in der Küche. Man duscht die walzenförmigen Wurzeln kurz ab, schneidet das Kraut ab und kocht die Rüben samt der Schale, unter der bekanntlich auch die kostbarsten Gesundheitsstoffe schlummern. Nach 20-35 Minuten im Schnellkochtopf oder ca 40-60 Minuten in einem normalen nimmt man sie vom Herd und flutscht die Schale mit wenig Druck einfach von der glatten gegarten Wurzel ab.



✠ Rote-Bete-Pflanzerl

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 kg Rote Bete, 2 Eier, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 150 g Hirtenkäse, 50 g geriebener Emmentaler, Schale einer halben unbehandelten Zitrone, 200 g Semmelbrösel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 5 EL Sesam, Öl

ZUBEREITUNG: Die Rote Bete je nach Größe im Schnellkochtopf 20 – 30 Minuten kochen, dann aus der Schale flutschen und grob raspeln. Die Zwiebeln fein hacken, den Knoblauch pressen, den Hirtenkäse zerbröckeln. Dann alles mit den Beteraspeln, dem Emmentaler, dem Zitronensaft und den Semmelbröseln mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse sollte sich jetzt zu Pflanzerl formen lassen, ansonsten noch mehr Semmelbrösel untermengen. Pflanzerl formen, in Sesam wälzen und im Fett in der Pfanne rausbacken. Dazu passt Saure Sahne mit Meerrettich und Kräutersalz.
Zubereitungszeit: 40 Minuten, Garzeit: 30 Minuten

TIPP: Sie können das Rezept auch wenn es schnell gehen soll mit vorgegarten vakuumierten Rote Beten zubereiten.



✠ Rote-Bete-Quiche

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g Weizenmehl, 80g Butter, 1 Ei, Salz, 50g geriebenen Emmentaler, 30g Kürbiskerne, 500g gekochte Rote Bete, 1 unbehandelte Zitrone, 1 Becher Crème Fraîche, 3 Eier, Salz, Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG: Mehl, Butter, das Ei und Salz mischen und zu einem Teig verkneten. Eine Springform (etwa 30 cm Durchmesser) mit dem Teig auslegen, dabei einen 2 cm hohen Rand formen. Den Boden mit Emmentaler und Kürbiskernen bestreuen. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und fächerförmig am Boden verteilen. Die Schale der Zitrone abreiben, dann die Zitrone auspressen. Abrieb und Saft mit Crème Fraiche, Eiern, Salz und Cayennepfeffer verquirlen und über die Roten Bete gießen. Die Quiche etwa 60 min bei 200° (Umluft 175°) backen.
Zubereitungszeit: 30 Minuten, Backzeit: 60 Minuten



Andrea Sprenger prüft ihren Rosenkohl, der derzeit mit vielen weiteren Wintergemüsen hinter dem idyllischen Gärtnerhof wächst.

extrem gesund und äußerst wohlschmeckend. Auf nur zwei Hektar Gemüsefeldern und einem Hektar Kartoffelacker erwirtschaftet Andrea Sprenger mit zwei Vollzeitgärtnern alles, was sie für die Familie mit drei erwachsenen Kindern braucht. „Das funktioniert vor allem durch meine Direktvermarktung.“ Fast jeden Tag steht Andrea Sprenger auf diversen Märkten und verkauft die Schätze ihrer Erde. Direkt hinter dem Haus schließen ihre Gemüsebeete an, neben denen wir nun stehen: „Einer meiner

Küchenfavoriten ist die Rote Bete. Ich baue inzwischen nur noch die längliche Forono an. Ihre zylindrische Form mit dem süßen, dunkelrotem Fleisch ist einzigartig.“ Die Forono muss weniger stark vereinzelt werden und im Demeteranbau entwickeln Rote Bete auch nie den muffigen Geschmack, den manche Rüben aufweisen. Andrea Sprenger zeigt uns angebissene Wurzeln, auf denen die Spuren der feinen Reh-Zähne noch deutlich zu erkennen sind. „Rehe lieben Ökogemüse. Sie haben eine feine Nase und kennen den Unterschied“, lacht sie. Einen ganzen Korb voller intakter Rüben wird sie für uns zubereiten, in einem Menü mit fünf Gängen. „Rote Bete ist eines der wenigen Gemüse, bei denen man Blätter und Wurzel essen kann.“ Im Herbst kann man sie als geschnittenen Salat oder Ge-

müse genießen. Die Bete oder auch Rote Rübe, Beete, im Süden Rana oder Rahner, zeigt sich auch roh, angedünstet, als Pflanzerl oder Süßspeise von ihrer besten Seite. Andrea: „Faszinierend ist auch, wie gesund Rote Bete sind: Sie machen bei

Ernährungsbewussten derzeit Karriere als Labsal für Leber, Galle Herz und Kreislauf, als Gute-Laune-Macher und sogar zur Krebsvorsorge. Dass Gesundes so lecker ist, das gibt es doch viel zu selten.“
Kati Hofacker

✠ Karamellierte Rote Bete mit Orangenscheiben

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Rote Beten, 2 EL Butter, Prise gemahlener Sternanis, 80g Walnusskerne, 2 EL Zucker, 100 ml Orangensaft, 2 Orangen

ZUBEREITUNG: Die Rote Bete schälen und in feine Scheiben schneiden. In 1 EL zerlassener Butter dünsten. Den Sternanis und die Walnüsse dazugeben, dann wenden. Mit 1 EL Zucker bestreuen, schwenken und mit der Hälfte des Orangensaftes ablöschen und einziehen lassen. Auf einem Teller dekorativ anrichten. Danach die Orangen sauber schälen und in Scheiben schneiden und den Vorgang wiederholen.
Zubereitungszeit: 25 Minuten



VIELEN DANK

Auf folgenden Märkten ist Andrea Sprengers Stand während des ganzen Jahres zu finden: **Donnerstag:** Bauernmarkt, St. Anna Platz, München–Lehel, 11:00 – 18:00. **Freitag:** Wochenmarkt, Rathausplatz Gröbenzell, 07:30 – 12:00. **Freitag Freitag ab Hof-Verkauf:** Gärtnerhof, Mauern/Grafrath, Unteraltinger Straße 5, Freitag 15:00 – 18:00. **Samstag, Dienstag:** Bauernmarkt, Fürstenfeldbruck, 08:00 (Sa.) bzw 9:00 (Di.) – 12:00. **Samstag:** Bauernmarkt München, Fritz-Hommel-Weg, 07:30 – 12:30. www.gaertnerhof-sprenger.de