

U

nter der Marke „Aus unserer Hand“ bietet die Südtiroler Bäuerinnenorganisation eine Reihe von Dienstleistungen an. Das Dienstleistungsportal „Südtiroler Bäuerinnen. Aus unserer Hand“ steht auf den drei Säulen Kulinarik, Handarbeit sowie Dekoration, Kultur und Natur. Neben Koch- und Backkursen werden auch Handarbeits- und Dekorationskurse sowie Hof- und Naturführungen angeboten.

Zentrale Anliegen der Bäuerinnen sind dabei das Weitergeben und Lehren von Wissen.



Informationen unter  
0471 999460  
info@baeuerinnen.it  
www.baeuerinnen.it

## Die Rohne: ein Multitalent in der Küche

Christine Schrott Lageder - Foto: Armin Huber

E

gal ob Sommer, Herbst oder Winter, zu fast jeder Jahreszeit bietet sich die Rote Beete zum Verzehr an.

Sie wird auch gerne Rohne oder Rote Rübe genannt und ist ein echter Superstar. Frisch aus der Erde gezogen scheint sie unscheinbar, doch in ihrem Inneren verbergen sich zahlreiche Benefits. Mit ihren leuchtenden Farben, ihren wertvollen Inhaltsstoffen und ihrer vielseitigen Verwendung in der Küche hat die Rohne auch die Bäuerinnen-Dienstleisterin Christine Schrott Lageder überzeugt und begeistert.

Christine Schrott Lageder ist Anbieterin für Gartenführungen auf ihrem Bio-Kräuterhof Oberpallwitzer in Barbian. Dort arbeitet die gelernte Krankenschwester als begeisterte Bäuerin. Ihr liebstes Hobby ist ihr Garten – von Kräutern bis hin zu Gewürzen und samenfestem Gemüse findet man alles, was das Herz begehrt. Neben ihrem Garten bietet Christine zusammen mit ihrem Mann auch Urlaub auf dem Bauernhof an, ihre Wiesen bewirtschaftet das Paar für ihre grauen Ochsen.

Christine liebt das Arbeiten in der Natur, die schönen Farben der Blumen und Heilkräuter und der Geruch aus dem Kräutergarten faszinieren die Bäuerin immer wieder aufs Neue. In ihren Gartenführungen gibt sie ihr wertvolles Wissen gerne weiter, sie möchte dadurch die Freude zum frischen Grün und den bunten Blumen aus dem Garten wiedererwecken. Zudem bastelt sie auch gerne, natürlich mit ihren geliebten Kräutern. Unter anderem zeigt sie in ihren Bastelkursen wie man Kräuterdruck auf Stoffen ganz leicht selbst machen kann oder aus alten Bohnensorten wunderschöne Ohrringe und Armbänder fertigen. Von all den Gemüsesorten, die sie anbaut, hat sie eine besonders begeistert: die Rohne. Mit ihren unglaublich intensiven Farben, den verschiedenen Formen und Sorten zog die Rübe die Bäuerin in ihren Bann. Die Rote Rübe ist, wie ihr Name schon verrät, eine mit dem Mangold und der Zuckerrübe verwandte Rübenart. Die Pflanze stammt ursprünglich aus Nordafrika und erreichte uns über die Mittelmeerländer.



### Was kann man aus der Rohne alles machen?

Die Rohne ist in ihrer Verwendung sehr vielseitig. Ob Smoothie, Rote Beete-Spätzle, Knödel, verschiedene Süßspeisen, getrocknete Rohnen oder als Salat, das fein süßliche Supergemüse lässt sich hervorragend zu allen möglichen Leckereien verarbeiten und zählt durch den Reichtum ihrer Inhaltsstoffe zu einer der gesündesten Gemüsesorten überhaupt. Die Rohne eignet sich auch roh zum Verzehr.

### Normalerweise kennen wir nur die rote Rohne, doch gibt es sie auch in anderen Farben?

Die Rohnenwelt ist eine Welt der bunten Vielfalt, es gibt verschiedene Formen, Größen, Farben und Geschmacksprägungen. Es gibt weiße, gelbe, rote, sowie gestreifte, längliche, runde und halbrunde Rote Beete-Sorten. So kann man bei jedem Gericht variieren.

### Was muss man beim Anbau der Roten Beete berücksichtigen?

Die Rohne ist in ihrem Anbau sehr anspruchslos. Wichtig ist, dass man immer samenfeste Rohnen säht, da man den Unterschied sofort merkt. Ausgesät wird die Pflanze Mitte März bis Ende Juni. Die Rohne braucht viel Sonne und

einen humusreichen Boden. Bei der Ernte kann man auf die Mondzeichen achten, dabei sind besonders Löwe, Widder und Schütze zu empfehlen. Geerntet wird sie zwischen August und dem ersten Frost.

### Wie kann ich die Rohne lagern?

Rohnen halten im Kühlschrank zwei bis drei Wochen, dabei ist es zu empfehlen, sie in Papier einzuwickeln, damit sie nicht austrocknen. Wer die Rote Beete für längere Zeit aufbewahren möchte, sollte sie im Keller lagern. Dafür am besten einfach eine Holzkiste mit Plastikfolie auslegen und bis zur Hälfte mit gut angefeuchtetem Sand befüllen, die Rohne hineulegen und anschließend die ganze Kiste mit Sand befüllen. Auf diese Weise kann man sie bis zu fünf Monate lagern.

### Was bewirkt die Rote Beete in unserem Körper?

Sie regt die Leberfunktion an, fördert die Blutbildung und hilft bei Infektionsanfälligkeit und Müdigkeit. Die rote Wunderknolle soll sogar stimmungsaufhellend wirken. Sie ist entsäuernd und krampflösend. Außerdem macht uns die Rohne leistungsfähiger und ist daher auch bei Sportlern sehr beliebt.

### Welche Inhaltsstoffe sind in der runden Knolle zu finden?

Aufgrund ihres Wasseranteils von circa 90% enthält sie nur sehr wenige Kalorien, jedoch einen sehr großen Nährwert: Die Rohne ist reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen sowie Vitamin A, B und C. Diese Rübe hat es einfach in sich: Sie zu essen tut einfach gut!

### Sie beschäftigen sich auch mit Kräutern, was begeistert Sie dabei?

Gewürze riechen und schmecken gut, man kann damit viele Speisen verfeinern und aus den Heilkräutern kann man leckere Tees und Sirupe herstellen. Ich habe auch verschiedene Kurse zum Thema Kräuteranbau, Kräuter nach Sebastian Kneipp besucht, und bin Kräuterpädagogin und -expertin nach Ignaz Schlifni. Dieses Thema begeistert mich einfach und man kann immer wieder etwas Neues dazulernen.





## Die Rohne: ein Multitalent in der Küche

Von der Bäuerin  
**Christine Schrott Lageder**

Egal ob roh oder gedünstet, die Rohne ist in der Küche immer gerne gesehen. Nicht nur geschmacklich und gesundheitlich hat sie viel zu bieten, auch mit ihre besonderen Aussehen punktet die Rohne bei allen. Haben Sie Lust auf die rote Wunderknolle bekommen? Na, dann los: Ich habe einige Rezepte für Sie.

## Rohnennocken

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 50 g frisch geriebene Rohnen
- 250 g Ricotta
- 2 Eier
- 2 Esslöffel Semmelbrösel
- 2 Esslöffel Vollkornmehl oder Dinkelmehl
- 1 Prise Kräutersalz

### ZUBEREITUNG

Die gesamten Zutaten werden rasch zu einem Teig verrührt. Der Teig wird eine halbe Stunde lang kühl gestellt. Mit 2 Esslöffeln werden die Rohnennocken geformt. Die Nocken in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten lang köcheln lassen.

*Tipp: Damit die Nocken ihre schöne Farbe behalten, sollten sie im Rohnenwasser (das Wasser, in dem die Rohnen gekocht worden sind) gekocht werden; alternativ kann man auch die Rohnenschalen im Wasser mitkochen. Die Rohnennocken werden aus dem Wasser genommen und zusammen mit Schnittlauch, geriebenem Parmesankäse und zerlassener Butter serviert.*

*Sehr lecker schmecken die Rohnennocken auch mit einem frischen Wildkräutersalat und Meerrettich oder Perillapesto.*



## Perillapesto

*Perilla, das auch rote Shiso oder Sesamblatt genannt wird, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Lippenblütler. Die Blätter und die Samen der Pflanze werden für Würz- und Heilzwecke verwendet.*

### ZUTATEN (1 PORTION)

- 50 g Sesamblätter
- 120 ml Olivenöl
- 50 g geriebener Parmesan
- 50 g Walnüsse
- ½ TL Kräutersalz

### ZUBEREITUNG

Die Blätter, das Olivenöl, den Parmesan, die Walnussfrüchte und das Kräutersalz in eine Schüssel geben und zu einem Pesto mixen.