

Renaissance der Randen

Vera Sohmer | [Ausgabe 09_2013](#)

Bei Randen denken viele an säuerlich eingelegte Gemüsestückchen, die nicht eben eine geschmackliche Offenbarung sind. Denkste! Mit der «Roten Rübe» lässt sich Delikates zubereiten, und dies oft ohne grossen Aufwand.



Randen-Carpaccio liegt im Trend – auch viele Restaurants haben es auf der Speisekarte. Dafür werden die purpurroten Scheiben mal roh serviert, mal knackig gegart. Mal sind sie mit Apfelscheiben kombiniert, mal mit Nussstückchen bestreut. Und manchmal liegen sie unter zartem Meerrettichschaum. Vorspeisen-Variationen nach denen sich nicht nur Vegetarier die Finger lecken. Das dereinst typische Wintergemüse hat Karriere

gemacht als Zutat in leichten Sommergerichten und erlebt zurzeit überhaupt eine Renaissance. Randen garen in Salzkruste, sind Zutat im Risotto, werden mit Mandelmus oder Schafskäse gereicht – oder als cremiges Süppchen. Aus ihrem Schattendasein ist die Knolle ins Licht gerückt.

Surftipps

Hier erhalten Sie weitere interessante Informationen zum Thema

- [Gemüselexikon](#)
- [Vegane Gesellschaft Schweiz](#)
- [Annemarie Wildeisen's Kochen](#)

Etwas hat sich aber (noch) nicht geändert: Schweizer Konsumenten kaufen Randen am liebsten vorgefertigt. Es sei halt ein bisschen eine «Mohrerei», sie selbst zu verarbeiten, sagt Hans-Ueli Müller, auf Lagergemüse spezialisierter Biobauer aus Bibern (SO). Viele scheuten den Aufwand und hätten keine Lust, sich vom stark färbenden Randensaft rote Finger zu holen. Deshalb sei das abgepackte Produkt nach wie vor beliebt – gedämpft, vakuiert, pasteurisiert. «Vak-Randen» werden als ganze Knollen in zwei Grössen oder als Fertigsalat angeboten und machen das Gros des Umsatzes aus. Vielleicht ein Prozent der Randen kommt unverarbeitet auf den Markt, schätzt Müller.

Dabei lohnt es sich, zur rohen Rübe zu greifen. Vor allem dann, wenn es sich um eine spezielle Sorte handelt. Bei Kennern beliebt ist die ursprünglich aus der italienischen Region Veneto stammende Chioggia-Rande. Sie habe ein ausserordentlich zartes Fleisch und schmecke am besten roh oder blanchiert, heisst es bei Pro Specia Rara. Wird sie länger gekocht, verschwindet ihr unverwechselbares Kennzeichen: die roten und weissen Kringel im Fruchtfleisch. Deshalb die dekorativen Scheiben lieber im Salat geniessen oder auch mal frittieren.



Alte Sorten sind kein Hit

Auch Müller probierte es eine Zeit lang mit der einen oder anderen alten Sorte – blieb aber darauf sitzen.

Nischenprodukte seien eben vor allem auf Wochenmärkten oder in Hofläden gefragt, dort, wo sich Konsumenten auf das Ungewöhnliche einlassen. Für Müller allerdings haben die alten Sorten – ausser der Chioggia – nichts Hitverdächtiges. «Das ist nicht vergleichbar mit alten Tomatensorten, die eindeutig besser schmecken und eine Bereicherung sind.» Ihm schmeckt die gleichmässig rot durchgefärbte Rande besser. Sie sei schliesslich das Resultat diverser Weiterveredelungen und verholze weniger. «Die Biovariante hat den Vorteil, dass sie nicht ganz so streng nach Erde schmeckt. Der erdige Geschmack gehört zur Rande, keine Frage, aber zu stark darf er nicht sein», findet Müller.



Rund 100 Tonnen Randen produziert er pro Jahr – «eine rechte Menge», sagt er, wenn auch ein kleiner Anteil an der Gesamtproduktion von rund 6000 Tonnen. Anbau und Ernte, das gehe relativ einfach. Das Gemüse sei anspruchslos, in der ersten Wachstumsphase müsse man nur wegen des Unkrauts auf der Hut sein. Später kommt der Rübevollernter aufs Feld. In zwei Tagen ist es abgeerntet. Fürs Nachrüsten und Kallibrieren gibt es noch keine Maschine. «Zumindest keine, die so schonend vorgeht, dass die Randen unverletzt bleiben», sagt Müller. Das Laub sauber abschneiden, die Wurzeln auf einen Stummel von

zwei Zentimetern stutzen und die Knollen der Grösse nach sortieren, das geht nur von Hand. Ein günstig zu produzierendes Lebensmittel sei die Rande so gesehen nicht, sagt Müller, obschon das Kilo gerade einmal 90 Rappen einbringe.

Randenblätter im Salat

Wie Randen am besten munden, roh oder gegart, ist Geschmackssache. Ob man nur die Knolle oder auch die Blätter essen sollte, ist ebenfalls strittig. Inzwischen ist es Mode, Randenblätter in den Salat zu mischen. Verwendet wird dafür eine spezielle Sorte, die nur Blätter produziert. Diese werden jung geerntet und sind zarte Farbtupfer in Salaten, die man

fertig gerüstet und gewaschen kaufen kann. Geniesser zweifeln jedoch, ob es sich dabei um eine Delikatesse handelt – sie plädieren dafür, sich an die traditionelle Knolle zu halten. Auch ihr Grün schmeckt im Salat und Smoothie.

Mehr zum Thema gut Essen und Trinken unter www.wildeisen.ch

Foto: thinkstock.com