

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Rote Bete

Rote Bete sind besonders im Herbst und Winter wegen ihrer gesunden Nährstoffe zu empfehlen.

100 g =	41 kcal	(roh)
	25 kcal	(gekocht)
	2,5 g	Ballaststoffe (roh)
	2,0 g	Ballaststoffe (gekocht)
	29 mg	Calcium
	10 mg	Vit. C (roh)
	6 mg	Vit. C (gekocht)

Ein ideales Gemüse, um d. Gehirntätigkeit zu fördern u. um Erkältungen vorzubeugen.

Damit d. Körper die Nährstoffe besser aufnimmt, sollte man die Roten Bete zusammen mit Vit. C-haltigen Gemüse- u. Obstsorten zubereiten: Zitronensaft, Äpfel, Birnen, Bananen, Kokosraspel.

Vor langer Zeit suggerierte ihr blutroter Saft den Menschen, dass bei der Roten Bete Urkräfte am Werke sein müssten. Kräfte, die den Körper erneuern, vitalisieren und blutbildend wirken. Die Wissenschaft ist der Sache auf den Grund gegangen. Dabei stellte sich heraus, dass die Volksmedizin nicht unrecht hat, wenn sie die aus dem Mittelmeerraum stammende Rote Bete zur Stärkung u. als

Aufbaumittel empfiehlt.

Rote Bete enthält eine Fülle von:
Mineralstoffen

Spurenelementen wie:

Natrium
Kalium
Phosphor
Calcium
Magnesium
Fluor
Chrom
Kupfer
Zink und
Mangan, das die Enzymtätigkeit aktiviert

Entgegen der verbreiteten Meinung, Rote Bete sei sehr eisenhaltig, nur 0,9 mg Eisen (Tagesbedarf: 10-15 mg).

Auch die Vitamine A, C und B sind nur in geringen Mengen vorhanden. Mit einer Ausnahme: Folsäure, das zu den B-Vitaminen zählt, enthält die Frucht reichlich. Folsäure ist wichtig für die Zellneubildung und Blutbildung. Zusammen mit Eisen u. Kupfer kann sie zumindest die Blutbildung anregen.

Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind:

Betain, das Leber u. Galle aktiviert u. antibakteriell wirkt

Betanidin, das die Gefäße stärkt.

Sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Phenolsäure, die vor Infektionen schützen und die Krebsentstehung hemmen können.

Ausserdem haben Rote Bete einen positiven Einfluss auf den Zellstoffwechsel und die Immunabwehr. Sie steigern die Zellaktivität und werden empfohlen bei degenerativen Zellerkrankungen (Tumore) und als Regenerationshilfe.

Ausserdem wird den Roten Beten eine entschlackende, stoffwechsellanregende und verjüngende Wirkung nachgesagt.

Wegen des hohen Nitratgehalts der konventionell angebauten Roten Bete sollten solche aus biologischem Anbau bevorzugt werden.

Rote Bete schmecken sowohl roh, als auch gekocht. Für Rohkost muss man sie schälen, wenn man sie kocht, darf man sie auf keinen Fall vorher schälen, sonst würden sie „ausbluten“. Nach dem Kochen die Rüben kalt abschrecken und abziehen.

Rote Bete schmecken gut mit Äpfeln, Chicorée und Sauerkraut.

Auch Säfte lassen sich daraus pressen. Gekochte Rote Bete eignen sich für Suppen, Gemüsegerichte und pikante Salate.