

## Ernährungstipp

### Rote Rübe - bringt Farbe auf den Teller

Die Rote Rübe oder Rote Bete, in der Schweiz Rande, in Österreich und Bayern auch Rahne, Rauna, Rana, Rohne genannt, gehört zur Familie der Gänsefußgewächse.

Spinat, Mangold, Zucker- und Futterrübe zählen zu den nächsten Verwandten der Roten Rüben. Die Saison für Rote Rüben beginnt im Mai mit den ersten jungen und kleinen Knollen. Ab August sind dann die ausgereiften Knollen erhältlich, die lagerfähig sind. Rote Rüben sind ein außerordentlich nahrhaftes und gesundes Gemüse. Sie enthalten neben  $\beta$ -Carotin, die Vitamine B1, B2, B6, C, sowie Folsäure, aber auch etwas Kalzium und Eisen. Der Farbstoff Betacyan, ein sekundärer Pflanzenwirkstoff, ist vor allem in jungen Roten Rüben enthalten und nimmt mit zunehmender Reife ab. Er wird auch als Lebensmittelfarbstoff verwendet und verursacht eine intensive Rotfärbung. Benutztes Küchengeschirr oder Flecken auf Kleidungsstücken entfernt man am besten mit heißem, etwas mit Essig versetztem, Wasser. Der menschliche Körper scheidet den Farbstoff vollständig aus, entsprechend sind Harn und Stuhl gefärbt. Aufgrund des rot färbenden Pflanzenstoffs Betanin sprach man dem Saft der Roten Rübe früher blutbildende Eigenschaften zu, was mittlerweile widerlegt wurde. Wissenschaftliche Studien belegen heute, dass einige ihrer Inhaltsstoffe, wie z.B. das Betanin, zellschützend wirken und die körpereigenen Abwehrkräfte stärken. Für die Zubereitung werden die Knollen zuerst unter fließendem Wasser sorgfältig gewaschen und die vorhandenen Blätter abgedreht. Anschließend werden sie etwa eine Stunde in Salzwasser gekocht und erst dann die Wurzel- und Blattansätze entfernt und die Knollen geschält. So wird der Verlust an Saft und der dadurch bedingte Aromaverlust beim Kochen vermieden. Eine klassische Speise der Roten Rüben ist der mit Essig, Salz und Kümmel angemachte Salat. Bekannt ist auch „Borschtsch“. Diese Suppe aus Rote Rüben und Kraut stammt ursprünglich aus der Ukraine, wurde aber in Russland zum Nationalgericht. Lust auf Neues, das Farbe auf den Teller bringt? So probieren Sie unser Rezept des Monats: Rote-Rüben-Carpaccio mit Blaukäsesoße

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).