

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 1: 24 Stunden geöffnet : auch Ohren brauchen Ruhezeit  
  
**Rubrik:** Auf dem Speiseplan

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die schmackhafte rote Knolle

**Rote Bete, Randen, Rote Rüben, Rahnen oder Randig – die apfelmäuse, dunkelrote, leicht erdig schmeckende Knolle mit den vielen Namen ist ein wertvolles und gesundes Wintergemüse.**

Das aus dem Mittelmeerraum stammende Wildgemüse wurde schon im Mittelalter kultiviert. Heute wird die Rote Bete in der ganzen Welt angebaut und kommt entweder frisch, als Konserve oder als Saft auf den Markt. Da beim Schälen der Roten Rübe meist nicht nur die Hände, sondern auch die Kleider vom Saft verfärbt werden, gehört sie für viele nicht zu den in der Küche bevorzugten Gemüsesorten. Das ist schade, denn diese Rübe ist nicht nur rot, sondern vor allem gesund.

Beim Kauf der frischen Randen sollte man unbedingt darauf achten, dass die Knollen fest und nicht beschädigt sind. Randen aus biologischem Anbau sind wesentlich nitratärmer als andere. Im kühlen Keller oder im Kühlschrank bleibt das wertvolle, gesundheitsfördernde Wintergemüse bis zu zwei Wochen lang frisch. Spätestens dann empfiehlt es sich, zur Tat zu schreiten.

## Schmackhaft, ob frisch, ob gekocht

Für die Frischkost schält man die Knolle und raspelt sie mit einer feinen Reibe. Kombiniert mit Äpfeln, Orangen oder frischer Ananas schmeckt der frische Salat so lecker, dass ihn auch Kinder gerne essen, die sich sonst am eher erdigen Beigeschmack der Roten Bete stören. Sonnenblumenöl mit verdünntem Molkosan und etwas Herbamare eignen sich gut für eine Salatmarinade.

Für gekochte Speisen wie z.B. Gemüse oder Suppen werden gleich grosse Knollen mit der Schale gekocht, nach der Garzeit mit kaltem Wasser abgeschreckt, geschält und weiterverarbeitet. Einen besonderen Geschmack verleiht der Rande Gewürze wie Fenchel,

Anis, Kümmel, Ingwer, Koriander, geriebener Meerrettich oder gemahlene Senfkörner.

## Reines Blut aus roter Knolle

Alfred Vogel hat die Heilkraft der Randen schon vor langem erkannt. Die eisenhaltige und kaliumreiche Knolle wirkt blutreinigend, blutbildend und harntreibend. Sie regt den Verdauungstrakt an und stärkt mit ihren Vitalstoffen das Immunsystem. Weil sie basenüberschüssig ist, ist sie ein ideales Nahrungsmittel bei Gicht und Rheuma. Darüber hinaus wirken die sauerstofffördernden Eigenschaften des eisenhaltigen Farbstoffs der Roten Rübe krebshemmend. *Biorandin* heisst das schonend aus biologisch angebauten Randen hergestellte Konzentrat von A. Vogel. Randen sind in Fällen von Blutarmut, Rekonvaleszenz und geschwächter Abwehr des Körpers eine hervorragende Ergänzung der Menükarte.

# Rote Bete – Frischkost mit Apfel

## Zutaten für 4 Personen:

200 g Bio-Joghurt  
4 EL Zitronensaft oder verdünntes Molkosan  
1 EL Meerrettich, frisch geriebener  
oder ungeschwefelter aus dem Glas  
Herbamare  
Frisch gemahlener Pfeffer  
400 g Rote Bete  
2 mittelgroße Äpfel  
Walnusskerne zum Bestreuen

## So wird's gemacht:

Joghurt mit dem Zitronensaft, Meerrettich und Gewürzen gut abschmecken. Die Rote Bete gut waschen, schälen und mit einer feinen Reibe raspeln. Ebenso die Äpfel. Mit der Joghurt-Sauce durchmischen und  $\frac{1}{2}$  Std. durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Ausprobieren und einen guten Appetit! • MH/CU