

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 1: Aus für Hormonersatztherapie?

Artikel: Gesunder Genuss in Rot
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554263>

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

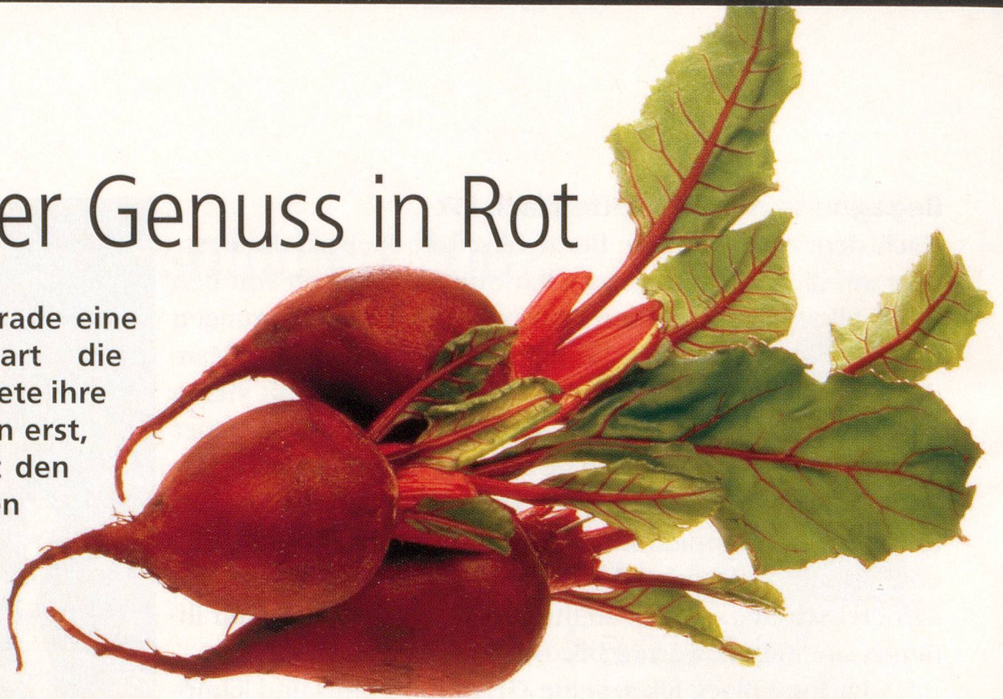
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 18.01.2026

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

Gesunder Genuss in Rot

Äusserlich nicht gerade eine Schönheit, offenbart die Rande oder Rote Beete ihre guten Eigenschaften erst, wenn man sich mit den inneren Qualitäten beschäftigt. Viele kennen sie nur als süss-sauer eingelegten Salat im Glas oder Klar-sichtbeutel, vom pink gefärbten Heringssalat oder als unscheinbaren Farbklecks auf dem winterlichen Salatteller. Dabei hat die Rote Rübe alles, um auch als Solistin Furore zu machen.



Die Deutschen verbrauchen mehr davon als die Schweizer: Die Rote Be(e)te, Rande, Rote Rübe oder Salatrübe liegt in der deutschen Gemüse-Hitparade hinter dem Spitzenreiter Tomate zusammen mit den Gemüsezwiebeln und den Karotten auf Platz zwei, während sie in der helvetischen Rangliste nur auf Platz 20 kommt. Man muss allerdings dazusagen, dass in Deutschland der Löwenanteil der roten Knollen in die Lebensmittelindustrie geht.

Hausfrauen sehen rot

Typisch für das Wurzelgemüse ist die dunkelrote Farbe – und gerade sie ist oft der Schrecken der Hausfrau. Nicht nur, dass man sich in der Küche am besten mit Schürze und Gummihandschuhen ausrüstet, auch bei Tisch würde man den Familienmitgliedern am liebsten grosse Lätzchen umbinden und ein Plastik-Tischtuch benutzen. Denn Randenflecke sind hartnäckig – sie unterliegen nur der blitzschnellen Behandlung mit heissem Wasser.

Ihre Farbe erhält die Rande durch die hohe Konzentration von Betanin und etwas Anthocyan. Der natürliche rote Farbstoff Betanin (E 162) wird auch zum Färben von Lebensmitteln verwendet, allerdings nur für solche, die nicht gekocht werden müssen, wie Spei-

seis, Molkereiprodukte (Erdbeerjogurt) oder Wurstwaren. Das natürliche Rot wird auch zum Färben von Wollwaren und Naturstoffen genutzt.

Altes Gemüse neu entdeckt

Die Rote Beete oder Rande (*Beta vulgaris* ssp. *vulgaris* var. *conditiva*) zählt zu den Gänsefussgewächsen und gehört zur Familie der Zuckerrüben. Ursprünglich wuchs sie in Küstengebieten und wird deshalb auch Meeresstrandrübe genannt. Um in der salzhaltigen Umgebung überleben zu können, entwickelte sie die charakteristische, zähe Blattoberfläche, die das Verdunsten von Wasser erschwert.

Wie alle Wurzelgemüsesorten ist auch Rote Beete sehr genügsam. An Boden und Klima stellt sie keine grossen Ansprüche, schätzt allerdings einen gleichmässig feuchten Boden. Lässt man die Knollen nicht zu lang im Beet, dann haben sie entgegen mancher Vorurteile einen ausgezeichneten Geschmack. Angebaut wird das Gemüse vorwiegend in Ländern mit gemässigtem Klima, und es ist auch in der Schweiz ein nicht unbedeutendes Agrarprodukt.

Ausschliesslich Rot tragen die Knollen erst seit neuerer Zeit. Alte Sorten sind innen rotweiss geringelt (kommt aus Norditalien), gelb (besonders bei Briten und Amerikanern beliebt) oder tiefviolett. Es gibt auch Rote Rüben mit weisser Färbung, welche aber meistens von Liebhabern in Kleingärten angebaut wer-

den und äusserst selten im Handel erhältlich sind.

Bekömmlich und sehr gesund

Dank ihrer Inhaltstoffe gilt die Rote Beete als appetitanregend, kräftigend, entsäuernd, die Gallensekretion fördernd, antientzündlich, verdauungsfördernd und harntreibend. (Erschrecken Sie nicht, wenn Sie im Stuhl rote Spuren finden, es ist kein Blut, sondern kommt vom Randenfarbstoff; gleiches gilt für den Urin.) Die wichtigsten Vitalstoffe in der Roten Beete sind Eisen, Kalium, Kalzium Magnesium, dazu kommen Carotin, B-Vitamine, Folsäure und Vitamin C. Für den positiven Einfluss auf die Blutbildung ist übrigens nicht, wie man früher dachte, der Farbstoff Betanin zuständig, sondern der hohe Gehalt an Eisen.

Allerdings enthält die Rande auch Oxalsäure, welche die Kalziumaufnahme behindert und zur Bildung von Nierensteinen beitragen kann. Für Menschen, die bereits Probleme mit Nierensteinen haben, und für kleine Kinder ist Rote Beete deshalb in grösseren Mengen nicht empfehlenswert.

Top-gesunde Pflanzenfarbstoffe

Der Farbstoff Betanin schützt die Leber, mindert die Fettleber und bekämpft unliebsame Darmbakterien.

Der zweite Farbstoff in der Roten Beete ist Anthocyan. Dieser Sekundäre Pflanzenstoff schützt vor freien Radikalen. Die aggressiven Verbindungen führen zu Zellschäden, wenn sie durch Umweltgifte, Stress, Strahlung oder Zigarettenrauch im Übermass auftreten. Anthocyane neutralisieren aggressive Umweltschadstoffe und machen sie damit unschädlich. Sie vermindern Schädigungen der DNS (Gene) und der Zellproteine, indem sie die schädlichen Oxidationsreaktionen in den Zellen abbremsen und sind somit letztlich krebshemmend. Als Radikalfänger sind die Anthocyane sogar den Vitaminen C, E und Beta-Carotin überlegen, die eine ähnliche Wirkung haben und deshalb als antioxidative Vitamine bezeichnet werden.

• IZR

Randen-Rezepte finden Sie auf Seite 31

Küchen-Tipps



Randen speichern besonders viel Nitrat. Kaufen Sie deshalb unbedingt Bio-Gemüse, das deutlich weniger belastet ist. Doch völlig nitratfreies Gemüse werden Sie nicht finden.



Im Gemüsefach des Kühlschranks halten die rohen Knollen etwa vier Wochen, im Keller dürfen sie bei drei Grad Celsius etwa sechs Monate lang gelagert werden. Geschält, zerkleinert und gedünstet können sie auch bis zu einem Jahr lang tiefgefroren werden.



Zum Kochen (am schonendsten im Dampf) werden die unbeschädigten(!) Knollen nur gewaschen, nicht geschält. Die Blätter nur abdrehen und den Stielansatz sowie die Wurzel stehen lassen. Dadurch bluten sie nicht aus, und die typische Farbe bleibt erhalten.



Schreckt man die Knollen nach dem Kochen unter fliessendem kaltem Wasser ab, lässt sich die Haut gut abziehen.



Rote Beete kann als Gemüse zubereitet, zu Suppe gekocht (denken Sie an den russischen Borschtsch) oder wie Kartoffeln in Alufolie im Ofen gebacken, aber auch roh geraspelt als Salat serviert werden.



Zu dem leicht erdigen, fein-aromatischen Geschmack von Rote Beete passen Zutaten, Kräuter und Gewürze wie Dill, Petersilie, Schnittlauch, Korb, Kümmel, Nelken, Pfeffer, Meerrettich, Senf, Zwiebeln, saure Sahne, säuerliche Apfel, Orangen. Auch Ingwer und Kardamon können Sie probieren.



Wegen des Nitratgehalts sollen Randen nicht aufgewärmt werden, denn dann verwandelt sich das Nitrat in gesundheitsschädigendes Nitrit.