

# Rote Beete – rot, rund und gesund

Rote Beete ist gesund, lecker und voller Leben. Die Rübe liefert eine Fülle wertvoller Nährstoffe, hilft gegen Bluthochdruck und wirkt entzündungshemmend. Dank spezieller Nährstoffverbindungen unterstützt sie die Entgiftung des Körpers und schützt vor Herzerkrankungen. Rote Beete passt sehr gut in die schnelle Küche und kann sowohl roh als auch gekocht verzehrt werden.

## Was ist Rote Beete?

Die Rote Beete (*Beta vulgaris*) oder auch Rote Rübe ist eine mit Mangold und Zuckerrübe verwandte Kulturform der Rübe. Die zweijährige Pflanze kann verschiedene, vorwiegend runde bis birnenförmige Formen aufweisen und 100 bis 600 Gramm schwer werden. Die Rübe ist von einer dünnen, rot-braunen Schale ummantelt und in ihrem Inneren verbirgt sich ein knackiges, saftiges und tiefrotes Fruchtfleisch mit aromatischem Geschmack. Die „Rote“ Beete gibt es aber auch mit weißem (Weiße Beete) und hellgelben (Gelbe Beete) Fruchtfleisch. Sie kann roh, gekocht oder eingelegt gegessen werden. Aufgrund ihres hohen Vitamin und Mineralstoffgehalts ist die Rote Beete ein gesundes Gemüse, welches gegart als Beilage oder roh für Salate verwendet wird. Ferner ist die Rote Beete ein Bestandteil von Labskaus (Nordeuropa) und Borschtsch (Osteuropa).

## Herkunft

Die Rote Beete stammt wahrscheinlich aus Nordafrika und wurde von den Römern über den Mittelmeerraum nach Nordeuropa gebracht. Da sie gemäßigtes Klima bevorzugt, ist sie völlig anspruchslos im Anbau und wird in Deutschland als klassisches Wintergemüse zwischen Juli/August und dem ersten Frost geerntet. Bereits vor über 2000 Jahren wurde sie als Nahrungsquelle sowie als Heilpflanze verwendet. Ersten Berichten zu Folge wurde Rote Beete in der griechischen und römischen Antike gegen Hautentzündungen und Infektionskrankheiten verordnet und im Mittelalter zur Behandlung von Blutkrankheiten verwendet. Rote Beete regt die Leberfunktion an, fördert die Blutbildung und hilft bei Infektionsanfälligkeit und Müdigkeit.

## Inhaltsstoffe & Nutzen

Eines der auffälligsten Merkmale der Roten Beete ist die tiefrote Farbe. Demzufolge wurde sie schon früher als Färbepflanze verwendet und auch heutzutage dient sie als Lebensmittelfarbstoff (E162). Ihre rote Farbe hat das Fruchtfleisch der Roten Beete den Betalain-Pigmenten zu verdanken. Die Betalaine sind wasserlöslich und bilden neben Anthocyanen und Carotinoiden die dritte Gruppe pflanzlicher Farbstoffe. Sie haben einen hohen Stickstoffgehalt und eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung. Ebenso stimulieren die Betalaine die Funktion der Leberzellen, stärken die Gallenblase und sorgen für einen freien Durchtritt der Gallengänge. Das Betalain-Pigment „Betain“ kann den Homocys-



Bio-zertifiziert

teinspiegel im Blut senken und auf diese Weise vor Herz- und Gefäßkrankheiten schützen. Es wird sogar vermutet, dass ein hoher Homocysteinspiegel zur Entstehung von Alzheimer und Parkinson beitragen kann - die Rote Beete also auch hier schützend zur Tat schreitet.

Wird Rote Beete gekocht, werden die Pigmente in der Roten Beete zerstört und verlieren somit ihre Wirkung. Rote Beete sollte daher am besten roh oder gedünstet verzehrt werden.

Rote Beete besteht zu etwa 86 Prozent aus Wasser, 9 Prozent aus Kohlenhydraten, 2,5 Prozent aus Ballaststoffen und nur aus sehr wenigen Fetten und Proteinen. Die tolle Knolle bietet eine Fülle an Mineralstoffen, Vitamin C, unterschiedliche B-Vitamine und Provitamin A sowie Calcium, Eisen, Jod, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor. Einige Beispiele hierfür finden sich in Tabelle 1.

**Tabelle 1:** Die wichtigsten Gesundheitsstoffe der Roten Beete (Quelle: Hesecker, 2013)

Nährstoff	pro 100 g essbarem Anteil
Vitamin B1	0,02 mg
Vitamin B2	0,04 mg
Vitamin B6	0,05 mg
Vitamin C	10 mg
Folsäure	80 µg
Kalium	410 mg
Calcium	15 mg
Eisen	0,9 mg
Kupfer	0,1 mg
Magnesium	20 mg
Phosphat	45 mg
Zink	0,4 mg

Ein regelmäßiger Verzehr von Roter Beete kann die Bildung von Mitochondrien erhöhen. Mitochondrien sind die Kraftwerke unserer Zellen, welche für die Produktion von Energie verantwortlich sind. Je mehr Mitochondrien wir haben, desto leistungsfähiger sind wir. Durch die dadurch verbesserte Sauerstoffversorgung wird der Blutfluss zum Gehirn erhöht und das Fortschreiten einer Demenz kann verlangsamt werden. Die in der Roten Beete enthaltenen Nitrate haben ferner eine blutgefäßerweiternde Wirkung und können demzufolge den Blutdruck senken und das Risiko für Herzerkrankungen reduzieren. Auch verbessern Nitrate bei Ausdauersportlern, wie z. B. Läufern und Radfahrern, die Ausdauer und können folglich bessere Trainingsleistungen ermöglichen.

Rote Beete ist des Weiteren reich an Eisen, welches ebenfalls für die Sauerstoffversorgung und die Produktion der roten Blutkörperchen wichtig ist. Ihr hoher Kaliumgehalt hilft den Stoffwechsel zu regulieren und die Herzfrequenz zu senken. Der hohe Ballaststoffgehalt der Roten Beete verlangsamt die Umwandlung aufgenommener Kohlenhydrate in Glucose und kann dadurch helfen den Cholesterinspiegel zu senken. Auch unerwünschte Blutzuckerschwankungen können verhindert und die Blutzuckerkontrolle vereinfacht werden.

## Quellen

B. und H. Heseke: Nährstoffe in Lebensmitteln: Die große Energie- und Nährwerttabelle, Umschau Zeitschriftenverlag; Auflage: 4 (1. April 2013)

K. Raubenheimer, D. Hickey, M. Leveritt, R. Fassett, J. Ortiz de Zavallos Munoz, J. D. Allen, D. Briskey, T. J. Parker, G. Kerr, J. M. Peake, N. M. Pecheniuk, O. Neubauer: Acute Effects of Nitrate-Rich Beetroot Juice on Blood Pressure, Hemostasis and Vascular Inflammation Markers in Healthy Older Adults: A Randomized, Placebo-Controlled Crossover Study; *Nutrients* 2017, 9, 1270; doi:10.3390/nu9111270

R. Domínguez, E. Cuenca, J. L. Maté-Muñoz, P. García-Fernández, N. Serra-Paya, M. C. Lozano Estevan, P. Veiga Herreros, M. V. Garnacho-Castaño: Effects of Beetroot Juice Supplementation on Cardiorespiratory Endurance in Athletes. A Systematic Review; *Nutrients*. 2017 Jan; 9(1): 43; doi: 10.3390/nu9010043

R. A. Vaughan, N. P. Gannon, C. R. Carriker: Nitrate-containing beetroot enhances myocyte metabolism and mitochondrial content; *J Tradit Complement Med*. 2016 Jan; 6(1): 17–22; doi: 10.1016/j.jtcme.2014.11.033

<https://www.eatmovefeel.de/rote-beete/>

<https://www.dr-feil.com/lebensmittel/rote-bete.html>

<http://www.fid-gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/rote-bete/>



Bio-zertifiziert