Tipp Nr.
039

Rote Rübe

eine starke Knolle für kalte Zeiten

Die Rote Rübe stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Verwandt ist sie mit Zuckerrübe und Mangold. Ab ca. August sind die ersten Roten Rüben erntereif. Die Ernte kann sich aber bis kurz vor dem ersten Frost erstrecken. Kühl und dunkel gelagert lässt sich die Rote Rübe sehr gut aufbewahren. Wichtig ist, dass sie bereits beim Einkauf auf gute Qualität achten, eine unbeschädigte und glatte Schale ist ein wichtiges Anzeichen dafür.

Rote Rüben sind sowohl roh, als auch in gekochter Form **ideale Begleiter für viele Mahlzeiten**. Sie eignen sich gut als Salat zu fast allen Speisen und sind in gekochter Form ein sehr **leicht verträgliches Gemüse**. Bei der Zubereitung verwendet man idealerweise Gummihandschuhe und Porzellangeschirr, da die rote Farbe Hände und Holzbretter sehr schnell verfärbt.

Ihre rote Farbe bekommt die Rote Rübe wegen des Farbstoffes **Betanin**. Auf Grund des Betanins ist die Rote Rübe ein ideales Gemüse zur **Stärkung des Immunsystems**, da dieser sekundäre Pflanzenstoff die **Entgiftungs- und Reparaturfunktion der Körperzellen anregt**. Somit wird die Abwehrkraft des Immunsystems gesteigert. Der Farbstoff Betanin ist auch ein Helfer beim Abbau von Stoffwechselprodukten in der Leber, dies kann zu einer Entlastung der Leber beitragen. Weiters enthält die Rote Rübe sehr viel **Vitamin C, sowie die Mineralstoffe Zink und Selen**, die zusätzlich zur Bildung von Abwehrzellen gegen Bakterien und Viren beitragen. Dadurch ist die Rote Rübe **besonders in Erkältungs- und Grippezeiten ein idealer Begleiter.**

Was Sie noch wissen sollten: Rote Rüben enthalten neben vielen positiven Inhaltsstoffen aber auch Oxalsäure. Würden täglich große Mengen verzehrt, könnte es dazu führen, dass vor allem Eisen und Calcium weniger gut vom Körper aufgenommen werden. 2 – 3 Mal in der Woche können Rote Rüben aber ohne Bedenken gegessen werden.

Lebens.Resort OXTENSCHLAG

Moorheilbad HARBACH Gesundheits- & Rehabilitationszentrum