

Rote Beete – das ideale Wintergemüse.

Die roten Knollen sind ein ideales Wintergemüse, auch wenn es den meisten lediglich als eingelegte Beete aus dem Glas bekannt ist, kann sie vielfältig in der gesunden Küche eingesetzt werden.

Die Polyphenole, ein sekundärer Pflanzenstoff, der in allen dunkelroten und violetten Obst und Gemüsesorten vorkommt, schützt uns bei ausreichendem Verzehr vor vielen Erkrankungen. Eine besonders hervor zu hebende Eigenschaft ist wohl die Blutbildende Wirkung der Roten Beete. Schon im Mittelalter wurde sie als Heilpflanze eingesetzt.

Im Wintersalat bringt sie geraspelt oder in feinen Streifen geschnitten eine frische Farbe auf den Teller. Im Geschmack ist sie leicht säuerlich, erdig und kann sehr gut mit anderen Gemüse oder Salatsorten kombiniert werden.

Zum rohen Verzehr sollte man sie dünn schälen, aber Vorsicht – der Gebrauch von Gummihandschuhen ist zu raten, denn die rote Farbe hält sich hartnäckig auf den Handinnenflächen. Aber gerade im Winter empfiehlt sich auch eine heiße Suppe mit Roter Beete. Geschält, zerkleinert, gegart und püriert, nach Belieben gewürzt und mit etwas Creme leicht verfeinert, bringt sie eine tolle Abwechslung in unseren Speisplan.

Als Wintersaisongemüse finden Sie bis in den Frühling die Rote Beete auf ihrem Wochenmarkt! Viel Spaß beim Ausprobieren und bleiben Sie gesund!

Weitere Informationen unter:

Praxis für Ernährungstherapie & Beratung

Birthe Krenski

Alsenstr. 15

47137 Duisburg

Tel: 0203-4497188

www.issdichgesund.de

