

Franziska von Au

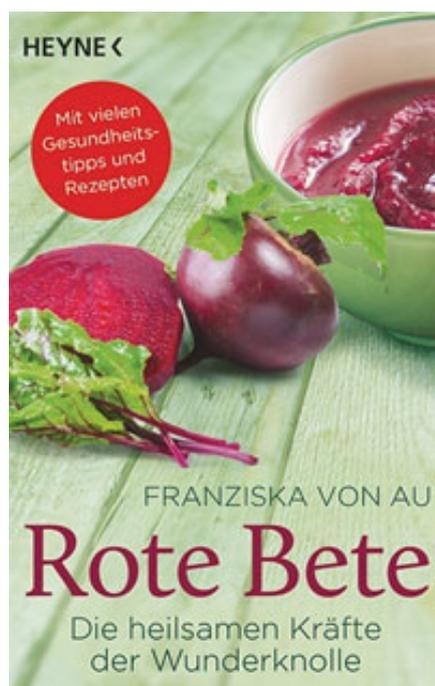
Rote Bete

Leseprobe

[Rote Bete](#)

von [Franziska von Au](#)

Herausgeber: Heyne-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b15622>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Kapitel 3: Gesund bleiben - gesund werden

»Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein!« Dies empfahl vor fast 2500 Jahren Griechenlands berühmtester Arzt Hippokrates (um 460-377 v.Chr.). Er war der festen Überzeugung, dass Lebensmittel nicht nur alle lebensnotwendigen Nährstoffe enthalten - also Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate -, sondern zusätzlich Substanzen, die unseren Körper bei der Abwehr von Krankheiten unterstützen. Der »Vater der Heilkunde« hatte recht. Rote Bete sind ein wahres Powergemüse, das zeigen allein schon ihre Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. Die sind zwar erst in neuerer Zeit nachgewiesen und erforscht worden. Aber bereits in längst vergangenen Zeiten galt die Pflanze als gesundheitsfördernd und Heilung bringend.

Heilpflanze aus alten Zeiten

Schon Hippokrates beschrieb die Bedeutung Roter Bete für die Gesundheit. Der griechische Arzt Pedanios Dioskurides aus dem ersten Jahrhundert vor Christus, der als Militärarzt unter den römischen Kaisern Claudius und Nero diente und als berühmtester Pharmakologe des Altertums gilt, soll eingesäuerte Rote Bete bei Hautentzündungen und Infektionskrankheiten verordnet haben. Rote Rüben also waren schon in der Anti-

ke ein bekanntes und wichtiges Heilmittel. Allerdings ganz sicher nicht die Knolle, wie wir sie heute kennen, denn die wurde erst wesentlich später »entdeckt« und weitergezüchtet, nämlich ab dem 13. Jahrhundert. Man verwendete in alter Zeit vielmehr ausnahmslos die Blätter. Wir wissen mittlerweile: auch dies zu Recht. Denn im Blattwerk, die bei uns oft noch im Kompost oder sogar Abfalleimer landen, steckt viel Power für unsere Gesundheit.

Mit dem Untergang der Antike gingen viele dieser wertvollen Erfahrungen verloren. Erst lange nach dem Ende des römischen Reiches, im Jahr 1540, liest man bei Paracelsus, dass er Rote Bete bei Blutkrankheiten und zur Steigerung der Abwehrkräfte pries. Es dauerte jedoch bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts, dass die Knolle bei Schwächezuständen von einigen deutschen Ärzten verordnet wurde, und erst in den vergangenen Jahrzehnten haben Forschung und Wissenschaft viele der Inhaltsstoffe der Roten Bete und ihre Wirkungen auf unseren Organismus nachgewiesen.

Rote Bete in Chinas Volksheilkunde

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spielt Rote Bete eine wichtige Rolle. In der seit mehr als 4000 Jahren überlieferten Heilkunde wurde der Pflanze Folgendes zugeordnet: Bei den Organkreisen

- Milz und Magen sowie Leber und Gallenblase - also im Großen und Ganzen die Verdauung
- Herz und Dünndarm

In der Heilwirkung

- blutaufbauend - und deshalb verordnet man in der TCM Rote Bete bei Blässe, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, brüchigen und dünnen Haaren/Fingernägeln
- absenkend und ausleitend - deshalb bei Verstopfung und Völlegefühl sowie Sodbrennen
- Feuchtigkeit auflösend und ausleitend - deshalb bei Übergewicht und gegen die Bildung von Geschwülsten

Die Überlieferung besagt außerdem, dass Rote Beten in der Nahrungsqualität »neutral« sind. Man sollte sie vor allem morgens und mittags essen und außerdem regelmäßig, also nicht nur bei bestimmten Beschwerden. Lediglich abends meidet man Rote Beten besser, denn der leicht bittere Geschmack wirkt ausleitend und begünstigt so den nächtlichen (unerwünschten) Gang auf Toilette.

Interessant ist, dass sich etliches der alt-überlieferten Volksheilkunde Chinas mittlerweile westlich-wissenschaftlich nachweisen lässt und die Roten Beten auch bei uns zu ähnlichen Zwecken »verordnet« werden. Von Hippokrates' »Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein!« über Ludwig Feuerbachs »Man ist, was man isst« bis zu unserem heutigen Grundsatz »Richtig essen erhält die Gesundheit - falsch essen macht krank« gibt es also im Grunde keine großen Unterschiede.

Saft, Knolle oder Blätter?

Bei vielen Beschwerden und Krankheiten wird dazu geraten, Rote Beten nicht nur zu essen, sondern besser als Saft zu trinken. Aber nicht jeder kann mit dem süßlich

erdigen Geschmack der Roten Bete etwas anfangen. Manch einem widersteht das Aroma regelrecht. Da in den Blättern der Roten Bete viele gesunde Inhaltsstoffe zu finden sind - sogar Betanin, denn bei manchen Sorten sind die Blätter »rot überlaufen« -, kann man sich auch mit den Blättern etwas Gutes tun. Vitalstoffe wie Kalzium, Magnesium und die Vitamine A, C und K sind im Grün der Roten Bete sogar reichlicher vorhanden als in der Knolle. Man bereitet die Blätter wie Spinat oder Mangold zu, kann sie sogar roh als Salat verspeisen. Der Geschmack ist völlig anders als bei der Knolle, und man kann selbstverständlich auch mit Knoblauch oder Zwiebeln andere Aromen erzielen.

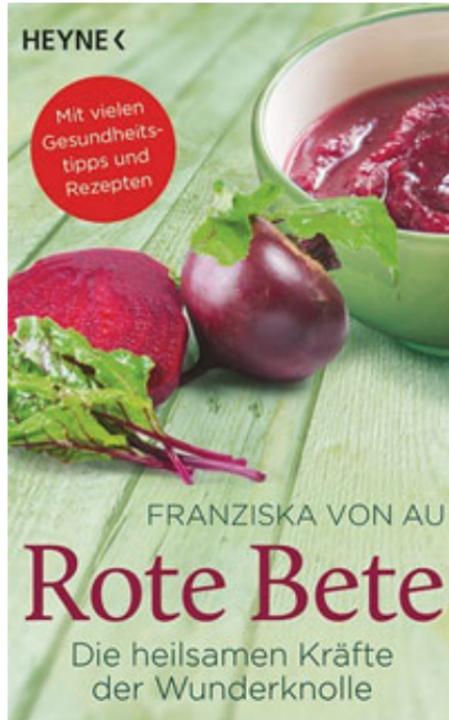
Wer den Geschmack nicht mag...

Ein kleiner Trick macht den Geschmack des Saftes weniger »typisch Rote Bete«: Das erdige Aroma verschwindet praktisch ganz, wenn man dem Saft Rotwein zugibt, vielleicht ein rohes Ei damit verquirlt und das Ganze pikant würzt: mit Salz und Pfeffer, mit frisch geriebenem Meerrettich oder anderen Gewürzaromen, die man mag.

Rote Bete als Pulver, Granulat oder Kapsel

Zwar kann wohl kaum etwas das frische Gemüse ersetzen. Dennoch gibt es mittlerweile in Apotheken Rote Bete als Pulver und sogar in Kapselform - für all jene, die dem Geschmack so wenig abgewinnen können, dass sie selbst mit dem »Saft-Trick« nicht zu überzeugen sind.

Rote-Bete-Pulver wird meist aus milchsauer vergorener und dann schonend gefriergetrockneter Roter Bete her-

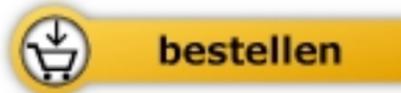


Franziska von Au

Rote Bete

Das wiederentdeckte Wundermittel

192 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de