



Rote Bete

Diese Knolle hat es in sich – Die Rote Bete bzw. Beete (*Beta vulgaris*) oder auch Rahner genannt, gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse und ist mit Zuckerrübe und Mangold verwandt. Ursprünglich stammt diese Kulturpflanze aus dem Mittelmeerraum; wahrscheinlich brachten sie die Römer mit nach Mitteleuropa. Bereits damals galt die Rote Bete als blutbildende Heilpflanze. Ihre rote Farbe geht auf den sekundären Pflanzenstoff Betanin zurück – bei der Blutbildung spielt Betanin jedoch keine große Rolle, vielmehr sind Eisen und Folsäure der Roten Bete dabei von zentraler Bedeutung.

Durch die in der Roten Bete vorkommenden B-Vitamine (u.a. B12) und Folsäure kann das Eisen gut im menschlichen Körper aufgenommen werden – die Knolle eignet sich daher u.a. bei Blutmangel. Bereits vor über 60 Jahren haben Mediziner eine geschwulsthemmende Wirkung der Roten Bete bei Krebskranken beobachtet. Scheinbar verfügt die Rote Bete über mehrere Wirksubstanzen, die sich gesundheitsförderlich in Bezug auf Krebserkrankungen auswirken könnten. Die Medizinfor- schung beschäftigt sich derzeit intensiv mit diesen Annahmen.

Für den Moment gilt daher ein täglicher Verzehr von frischgepresstem Saft von bis zu einem Kilo- gramm Roter Bete als empfehlenswert (dreimal täglich jeweils vor dem Essen). Allerdings sollten Patienten keine Wunderheilung erwarten. Des Weiteren wird Rote Bete oft zur Entgiftung und zur Infektionsabwehr sowie zur Kräftigung in Form einer Kur erfolgreich eingesetzt.

Übrigens: Rote Bete ist relativ preiswert und nahezu überall zu kaufen. Ein Nachteil ist der erdige Geschmack, der bei vielen Menschen Übelkeit und Abneigung hervorrufen kann – geben Sie dem Presssaft doch einfach mal einen Schuss Rotwein hinzu oder würzen Sie ihn mit Meerrettich! Und bitte Vorsicht beim Verarbeiten: Der intensive Farbstoff ist nach einiger Zeit kaum mehr von den Händen abzuwaschen...