

Die neuen Alten: Rote Bete

Bestimmt kennst Du das: Erst mag man etwas überhaupt nicht essen, aber wenn man es oft genug probiert hat, dann schmeckt es doch! Ganz vielen Menschen geht es so mit Roter Bete.

Gerade als Kind mag man den erdigen Geschmack nur selten. Je älter man wird, desto mehr gewöhnt man sich aber auch daran. Und das ist auch gut so! Denn Rote Bete ist nicht nur lecker. Sie hat als heimisches Super Food nämlich auch einiges für Deine Gesundheit zu bieten:

1. Rote Bete steigert die Durchblutung und gibt Dir Power beim Sport
2. Rote Bete ist voll mit Antioxidantien
3. Rote Bete enthält extrem viele wichtige Vitamine – vor allem Folsäure!

Lass uns auf diese drei Punkte einmal genauer eingehen.

1. Rote Bete steigert die Durchblutung und gibt Dir Power beim Sport

Rote Bete enthält viel Nitrat. Nitrat weitet die Blutgefäße und sorgt so für eine gute Durchblutung! Dadurch wird der Körper besser mit Sauerstoff versorgt. Das macht Dich leistungsfähiger: Du kannst länger laufen und hast ordentlich Power beim Sport!

Wichtig hierbei: Das Nitrat aus der Roten Bete ist im Gegensatz zu den Nitraten aus Wurst und Käse gesundheitlich unbedenklich.

2. Rote Bete ist voll mit Antioxidantien

Allen voran: Dem Farbstoff Betanin, der für das lila-rote Aussehen der Roten Bete sorgt. Betanin ist auch der Grund, wieso Rote Bete so höllisch färbt, wenn man sie schneidet.

Außerdem färbt Betanin nicht nur, sondern hat auch noch Vorteile für Deine Gesundheit. Betanin fängt als Antioxidans sogenannte „freie Radikale“ ab. Das beugt dem Altern und der Entstehung von bestimmten Krankheiten (wie Parkinson) vor.

3. Rote Bete enthält extrem viele wichtige Vitamine – vor allem Folsäure!

Dass Gemüse gesund ist und viele Vitamine enthält ist nichts Neues. Gerade Folsäure ist ein besonders wichtiges Vitamin – und wird in Deutschland viel zu wenig verzehrt!

79 % der Männer und 86 % der Frauen erreichen die empfohlene Zufuhr von Folsäure nicht.

Dabei ist Folsäure so wichtig: Es wird für die Blutbildung und die Zellteilung benötigt. Ein Folsäuremangel sorgt schnell für eine Blutarmut.

Du siehst: Die Rote Bete ist ein echtes Health Food. Gerade jetzt im Herbst ist Rote-Bete-Saison.

Also gib der bunten Rübe einmal eine Chance! Richtig zubereitet, zum Beispiel als Rote-Bete-Chips, schmeckt sie selbst den kritischsten Zungen. Versprochen!