

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 1: **24 Stunden geöffnet : auch Ohren brauchen Ruhezeit**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Die schmackhafte rote Knolle

Rote Bete, Randen, Rote Rüben, Rahnen oder Randig – die apfelgrosse, dunkelrote, leicht erdig schmeckende Knolle mit den vielen Namen ist ein wertvolles und gesundes Wintergemüse.

Das aus dem Mittelmeerraum stammende Wildgemüse wurde schon im Mittelalter kultiviert. Heute wird die Rote Bete in der ganzen Welt angebaut und kommt entweder frisch, als Konserve oder als Saft auf den Markt. Da beim Schälen der Roten Rübe meist nicht nur die Hände, sondern auch die Kleider vom Saft verfärbt werden, gehört sie für viele nicht zu den in der Küche bevorzugten Gemüsesorten. Das ist schade, denn diese Rübe ist nicht nur rot, sondern vor allem gesund.

Beim Kauf der frischen Randen sollte man unbedingt darauf achten, dass die Knollen fest und nicht beschädigt sind. Randen aus biologischem Anbau sind wesentlich nitratärmer als andere. Im kühlen Keller oder im Kühlschrank bleibt das wertvolle, gesundheitsfördernde Wintergemüse bis zu zwei Wochen lang frisch. Spätestens dann empfiehlt es sich, zur Tat zu schreiten.

Schmackhaft, ob frisch, ob gekocht

Für die Frischkost schält man die Knolle und raspelt sie mit einer feinen Reibe. Kombiniert mit Äpfeln, Orangen oder frischer Ananas schmeckt der frische Salat so lecker, dass ihn auch Kinder gerne essen, die sich sonst am eher erdigen Beigeschmack der Roten Bete stören. Sonnenblumenöl mit verdünntem Molkosan und etwas Herbamare eignen sich gut für eine Salatmarinade.

Für gekochte Speisen wie z.B. Gemüse oder Suppen werden gleich grosse Knollen mit der Schale gekocht, nach der Garzeit mit kaltem Wasser abgeschreckt, geschält und weiterverarbeitet. Einen besonderen Geschmack verleihen der Rande Gewürze wie Fenchel,

Anis, Kümmel, Ingwer, Koriander, geriebener Meerrettich oder gemahlene Senfkörner.

Reines Blut aus roter Knolle

Alfred Vogel hat die Heilkraft der Randen schon vor langem erkannt. Die eisenhaltige und kaliumreiche Knolle wirkt blutreinigend, blutbildend und harntreibend. Sie regt den Verdauungstrakt an und stärkt mit ihren Vitalstoffen das Immunsystem. Weil sie basenüberschüssig ist, ist sie ein ideales Nahrungsmittel bei Gicht und Rheuma. Darüber hinaus wirken die sauerstofffördernden Eigenschaften des eisenhaltigen Farbstoffs der Roten Rübe krebshemmend. *Biorandin* heisst das schonend aus biologisch angebauten Randen hergestellte Konzentrat von A. Vogel. Randen sind in Fällen von Blutarmut, Rekonvaleszenz und geschwächter Abwehr des Körpers eine hervorragende Ergänzung der Menükarte.

Rote Bete – Frischkost mit Apfel

Zutaten für 4 Personen:

200 g Bio-Joghurt
 4 EL Zitronensaft oder verdünntes Molkosan
 1 EL Meerrettich, frisch geriebener
 oder ungeschwefelter aus dem Glas
 Herbamare
 Frisch gemahlener Pfeffer
 400 g Rote Bete
 2 mittelgrosse Äpfel
 Walnusskerne zum Bestreuen

So wird's gemacht:

Joghurt mit dem Zitronensaft, Meerrettich und Gewürzen gut abschmecken. Die Rote Bete gut waschen, schälen und mit einer feinen Reibe raspeln. Ebenso die Äpfel. Mit der Joghurt-Sauce durchmischen und ½ Std. durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Ausprobieren und einen guten Appetit! •MH/CU