

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 1-2

Artikel: Die Rote mit Charakter
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721871>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Rote mit Charakter

Die Rande, die schöne Rothaut, trifft nicht überall auf die Liebe, die sie eigentlich verdient hätte. Ihr Farbstoff hinterlässt bleibende Eindrücke, und ihr Geschmack ist eigenwillig.



REZEPT: SAISONKÜCHE; BILDER: SAISONKÜCHE/ANDREAS THUMM

Beta vulgaris cruenta rubra ist eine bildschöne Knolle. Sie trägt viele Namen: Wir kennen sie als Rande, die Norddeutschen als Rote Beete – was gar nicht so weit entfernt ist von «beet-root» der Angelsachsen. Sie heisst im deutschsprachigen Raum auch Ranne oder Rone, Rotmöhre oder Rote Rübe, auch als Salatrübe wird sie gehandelt. Bei den Franzosen darf sie sich klangvoll «betterave» nennen. Die sprachliche Vielfalt deutet darauf hin, dass sie grosse Verbreitung von Norden bis Süden, von Westen bis Osten gefunden hat. Vor allem im Osten. Die Randensuppe, am bekanntesten als russischer Borschtsch, ist auch in andern Ländern beliebt, die einst zur Sowjetunion gehörten.

Randen sind mit Zucker- und Futterrüben und dem Mangold verwandt. Sie stammen von der in Europa, Nordafrika und dem Nahen Osten wild wachsenden Beta maritima ab. Nach der Entdeckung der Randen wurden einst nur die Blätter gegessen. Die Wurzel diente ausschliesslich medizinischen Zwecken, half bei Blutkrankheiten, Kopf- und Zahnschmerzen. Erste Rezepte vom Umgang mit der Knolle stammen von römischen Feinschmeckern des 3. Jahrhunderts.

Die Rande polarisiert. Allein das Schälen und der rote Farbstoff, ach ja. Wer mit Randen hantiert, muss mit Chirurgenhandschuhen arbeiten. Der rote Farbstoff der Randen, das Betanin, ist in der Lebensmittelindustrie beliebt und lässt Kaugummi, Essig, Würste, Glaces, Joghurt und vieles mehr erröten.

Und dann ist da dieses unverwechselbare Aroma der Rande, das leicht Süssliche mit der Essignote, das die einen ins Schwärmen bringt, die andern ins Gegenteil. Tipp: ein wenig frischen Meerrettich über den Salat reiben, das mildert die Erdschwere der Beta vulgaris cruenta rubra. ■



Rollschinkli mit Randengemüse

Für 4 Personen

Etwa 700 g Rollschinkli
800 g rote und gelbe Randen
100 g Mini-Maiskolben
2 Zwiebeln
2 EL Sonnenblumenöl
1,5 dl Gemüsebouillon
2 bis 3 EL Weissweinessig
2 EL Ketchup
1 EL scharfe Chilisauce
Salz
2 Zweige Majoran

► Rollschinkli mit Wasser bedeckt ungefähr eine Stunde am Siedepunkt garen.

► Inzwischen ungeschälte Randen weich kochen (rund 50 Minuten im Wasser oder 15 Minuten im Dampfkochtopf) und schälen. Randen und Maiskolben in mundgerechte Stücke, die Zwiebeln in Schnitze schneiden. Alles im Öl andün-

ten. Mit Bouillon ablöschen. Weissweinessig, Ketchup und Chilisauce begeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Gemüse mit Salz abschmecken. Die Majoranblättchen darüber zupfen.

► Rollschinkli in Tranchen schneiden. Auf dem Randengemüse anrichten. Tipp: Dazu Salzkartoffeln oder Reis servieren.

Zubereitungszeit rund 20 Minuten
+ 60 Minuten garen.

Pro Person rund 40 g Eiweiss, 22 g Fett,
22 g Kohlenhydrate, 1850 kJ/450 kcal.

Wintergemüse mal anders in der neuen «Saisonküche»

Blumenkohl geht mit Crevetten, Weisskohl liebt gebratene Kartoffeln, Schwarzwurzeln flirten mit Rauchlachs – Erfolgsrezepte für raffinierte Liaisons mit Wintergemüse gibts in der neuen Saisonküche. Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar unter www.saison.ch oder über Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).



DAS BEWIRKEN RANDEN

Allergien

Synthetische und natürliche Hilfs- und Zusatzstoffe in Lebensmitteln können echte Allergien ebenso wie pseudo-allergische Reaktionen auslösen – gemäss einigen Quellen auch Randen.

Cholesterin

In den Roten Rüben stecken Eisen und Bitterstoffe. Diese unterstützen die Blutbildung, wirken entzündungshemmend und haben einen cholesterinsenkenenden Effekt. Personen mit zu hohen Blutfettwerten müssen sich beim Genuss von Randen daher nicht einschränken – zumal das Gemüse selbst keinerlei Cholesterin enthält.

Diabetes

Der glykämische Index des Knollengemüses beträgt 91, es enthält nicht weniger als 8,4 Gramm Zucker pro 100 Gramm – für Diabetes-Patienten nicht unproblematische Werte. Betroffene müssen Randen darum sorgfältig in ihre Zuckerbilanz einplanen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Randen enthalten eine Reihe von sekundären Pflanzenstoffen. Dem Gewächs dienen sie als Farbstoffe, als Wachstumsregulator sowie gegen Krankheiten und Schädlinge. Es wurde aber wissenschaftlich bewiesen, dass sie auch für Menschen äusserst wertvoll sind: Wer häufig sekundäre Pflanzenstoffe zu sich nimmt, bekommt wesentlich seltener Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die in Roten Beeten zu findenden Saponine und Flavonoide stehen zudem im Ruf, Krebs vorzubeugen, Krankheitserreger abzutöten und das körpereigene Immunsystem zu stärken.

Übergewicht

Mit 41 Kalorien und 0,1 Gramm Fett sowie einem Wasseranteil von 86,2 Gramm pro 100 Gramm sind Randen relativ unverdächtig. Wer zu viel auf die Waage bringt, braucht daher kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn er sich etwa einen Randensalat gönnt.

Verdauung

Die Wurzelknolle bietet viele Vitamine und Mineralstoffe, vor allem Kalium, dazu Nahrungsfasern. Sie wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd.

Fachliche Beratung: Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich