

● Die rote Superknolle

Diese Rübe hat es in sich: Galt die Rote Beete vor Kurzem noch als „Verstaubtes Gemüse“ oder „Langweilige Schrumpelknolle“, hat sie mittlerweile einen wahren Gesundheitstrend ins Rollen gebracht. Denn sie liefert eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralien und wertvollen Pflanzenstoffen. Sie mausert sich aktuell zum kulinarischen Hit: Von der heimischen Küche bis zu den Kreationen von Sternenköchen. Dabei ist die Rübe unter vielen verschiedenen Namen bekannt: In Deutschland und Österreich wird sie auch Rote Rübse oder Rahner genannt, in der Schweiz Rande. Auch die Schreibweise ist flexibel – ob mit einem oder zwei „e“ leitet sich die Rote Be(e)te vom lateinischen beta, Rübe ab. Ursprünglich wuchs sie im Mittelmeerraum, wurde aber von den Römern importiert. Nicht nur für Vegetarier ist die Rübe eine Offenbarung, denn sie ist eine der vitalstoffreichsten Gemüsearten überhaupt. Ihre Inhaltsstoffe machen sie zur roten Superknolle.

**Unbezahlbares Lebensmittel mit reichlich Vitalstoffen**

Zugegeben: Die Rote Beete war lange nicht sonderlich beliebt. Ein Grund dafür ist jedoch kaum auszumachen. Frisch aus dem Boden geerntet, überzeugt die Rübe optisch nur bedingt, aber gesäubert und geschält zeigt der vermeintliche Erdklumpen sein leuchtendes Inneres und ist in der Küche sehr variantenreich einsetzbar: Frische Rote Beete kann man roh essen, kochen, dünsten, braten, garen – und vom Salat über Saft, Suppe, Risotto oder Labskaus bis hin zur delikaten Beilage alles zaubern. Rote Beete gehört nicht nur zu den potentesten Gemüsesorten auf diesem Planeten. Sie schmeckt außerdem ganz hervorragend und steht in Windeseile auf dem Tisch.

Rote Beete ist in vielerlei Hinsicht ein fast unbezahlbares Lebensmittel: Sie lässt sich auch in ungünstigen Lagen leicht kultivieren, erhebt keine besonderen Ansprüche an den Boden und kann völlig problemlos über die Wintermonate hinweg gelagert werden. Die roten Rüben sind somit das ganze Jahr über erhältlich. Jeweils ab Mai gibt es die neue Ernte mit jungen kleinen Knollen.

Außerdem gut zu wissen: In den Blättern der Roten Beete steckt etwa sechsmal so viel Vitamin C wie in der Knolle. Auch der Anteil an Calcium, Magnesium und anderen Vitaminen ist dort deutlich höher. Dieser „Abfall“ ist also viel zu schade für den Kompost.

**Rote Beete hat es nicht nur farblich in sich**

Was macht die rote Beete so wertvoll? Ein Blick auf die Inhaltsstoffe entpuppt die Rübe schnell als wahre Superknolle. Sie liefert die

- Vitamine A, C, B und
- Folsäure.

Ebenfalls ausgestattet ist sie mit vielen Mineralstoffen wie

- Kalium, Kalzium,
- Jod und
- Magnesium sowie Phosphor.

Doch das ist nicht alles: Rote Beete enthält große Mengen an Eisen, Betain und Anthocyane. Damit hat die rote Rübe einen außergewöhnlich hohen Nährwert. Gleichzeitig enthält sie aufgrund des hohen Wasseranteils von circa 90 Prozent nur sehr wenige Kalorien. Der überaus hohe Nitratgehalt der Rübe macht sie insbesondere unter Sportlern sehr beliebt.



Der intensiv rote Farbstoff Betain wird zudem in der Lebensmittelindustrie als Farbstoff verwendet. Die sehr gleichmäßige rote Farbe der Rübe ist dabei ein Resultat der Weiterveredelung im 19. und 20. Jahrhundert. Auch unser reines Rote-Beete Pulver hat eine tiefrote Farbe und schmeckt, trotz der hohen Konzentration, eher milder als die Knolle selbst.

**Tipp:** Es geschieht nicht oft, dass ein Gemüse einen Wissenschaftler so beeindruckt, dass er seinen Twitter-Account nach ihm benennt. Die Rote Bete hat es geschafft: Der Sportprofessor Andrew Jones von der University of Exeter (UK) twittert unter @AndyBeetroot. Wer sich für die neuesten Forschungsergebnisse zur Rübe interessiert, ist hier an der richtigen Adresse.

**Aufbewahrung:**

Bitte lagern Sie das Produkt trocken, lichtgeschützt und nicht über 25 °C.

**Zutaten:**

Gemüsepulver (100 % Rote Beete), getrocknet und gemahlen

| Durchschnittliche Nährwerte   | je 100g            |
|-------------------------------|--------------------|
| Brennwert                     | 1466 kJ / 346 kcal |
| Fett                          | 1,1 g              |
| - davon gesättigte Fettsäuren | 0,1 g              |
| Kohlenhydrate                 | 70 g               |
| - davon Zucker                | 46 g               |
| Eiweiß                        | 11 g               |
| Salz                          | 1,4 g              |

**Inhalt:** 200 g

**PZN:** 11863431

Natürliche Kraft aus der Pflanze

PlantaVis GmbH, Rudeloffweg 9, DE-14195 Berlin, Web: www.plantavis.de  
 Tel.: (0) 30 89 000 105, Fax: (0) 30 89 000 110, E-Mail: info@plantavis.de



# GRÄSER UND GEMÜSE

---

## GRÜNE KRÄFTE NUTZEN

Schon unsere Mütter pflegten zu sagen: „Iss´ dein Gemüse damit du groß und stark wirst!“ Gräser und Gemüse bringen uns richtig auf Trab, denn sie enthalten viele wichtige Nährstoffe, auf die unser Körper im Alltag nicht verzichten kann. Nicht nur die Vitamine und Mineralstoffe pushen unseren Körper, auch der Pflanzenstoff Chlorophyll ist ein kostbarer Bestandteil.

Die PlantaVis Gräser- und Gemüsepulver sind nicht nur vitalisierend, sondern bieten unserem Körper eine optimale Grundlage für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Essen auch Sie grün!