



Ratgeber für Ihre Gesundheit

Rote Bete – Zauberknolle mit heilender Wirkung

**von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide, www.dr-voeller.de**

Die Rote Bete (*Beta vulgaris*) gehört wie Zuckerrübe und Mangold zur wilden Rübe (*Beta maritima*). Ursprünglich stammt sie aus Nordafrika und gelangte mit den Römern nach Mitteleuropa. Ihre gleichmäßig rote Farbe ist Ergebnis züchterischer Weiterentwicklung im 19. und 20. Jahrhundert. Vom Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt wurde sie 2023/2024 zum Gemüse des Jahres gekürt.

Im ersten Jahr bildet die zweijährige Pflanze Blattrosette und Rübe. Diese wächst teils über der Erde, wird bis zu 600 Gramm schwer und besitzt knackiges, saftiges Fleisch. Die Sonne kann den Nitratgehalt der Roten Bete senken.

Mythologie und Geschichte

Schon im antiken Griechenland war Rote Bete geschätzt und soll Apollo, dem Gott der Heilung, auf einem silbernen Tablett dargebracht worden sein. Vom Römer Marcus Apicius ist ein Rezept für eingelegte Rote Bete überliefert. Früher Färberpflanze, liefert sie heute das Betanin aus der Gruppe der Betalaine als roten Naturfarbstoff E162 für Lebensmittel und Medikamente.

Wertvolle Inhaltsstoffe

100 Gramm (g) Rote Bete liefern 41 kcal, 1,5 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 8,8 g Kohlenhydrate, 2,5 g Ballaststoffe und 86 g Wasser. Hinzu kommen Kalium, Eisen, Chlorid, Natrium, Phosphor, Calcium, Magnesium, Mangan, Silizium und Zink sowie Pantothensäure, Provitamin A und die Vitamine C, B1, B2, B6 und B9 (Folsäure). Weiterhin etwa 150-400 mg Nitrat, 250 mg Betain (Trimethylglycin) sowie 180 mg Oxalsäure. Für den erdigen Geschmack ist Geosmin verantwortlich.

Die Blätter enthalten deutlich mehr Calcium, Magnesium sowie von den Vitaminen 6x mehr C, 200x mehr A und 2.000x mehr K als die Knolle.

Durch Studien belegte Wirkungen

Nitrate werden im Körper teilweise zu Nitrit und Stickstoffmonoxid (NO) umgewandelt. Dadurch werden die Arterien entspannt, der Blutdruck gesenkt, die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung in der Endstrombahn sowie die Leistungsfähigkeit der Muskelzellen und des Gehirns verbessert. Die Regenerationszeiten nach hartem Training verkürzen sich. Ein erhöhter NO- und cGMP-Spiegel soll den Druck in den Schwellkörpern halten und bei Erektionsstörungen hilfreich sein.

Der regelmäßige Verzehr von Roter Bete (z.B. 200 ml Presssaft) kann langfristig helfen, die Durchblutung zu verbessern und den Blutdruck zu regulieren.

Betain kann als „Stimmungsaufheller“ den Serotoninspiegel erhöhen, für gute Laune sorgen und zusammen mit Folsäure und B-Vitaminen den Homocysteinspiegel senken. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Parkinson und Alzheimer kann damit gesenkt werden. Betain kann die Funktion der Leberzelle stimulieren, die Entgiftung anregen und zusammen mit den Ballaststoffen die Verdauung unterstützen.

Der Farbstoff Betanin ist für die Bildung von Mitochondrien notwendig, kann als Antioxidans freie Radikale abfangen, die Zellen schützen, Entzündungen hemmen, das Immunsystem stärken und das Risiko der Herzkrankungen senken.

Folsäure und Eisen tragen zur Blutbildung bei. Folsäure ist besonders in der Schwangerschaft für Zellteilung und Entwicklung wichtig.

In der Naturheilkunde wurde nachgewiesen, dass Rote Beete der Entstehung bösartiger Tumore entgegenwirken kann. Sie wird auch in Kombination mit Kurkuma und Ingwer als Entzündungshemmer eingesetzt.

Historisch wurden Rübenblätter zur Wundversorgung verwendet; zudem sollen sie Knoblauchatem mindern.

Rote-Bete-Saft als Kur

Traditionell wird der Saft mindestens vier Wochen zur Unterstützung von Blutbildung und Stoffwechsel getrunken. Frisch gepresst bleiben empfindliche Inhaltsstoffe besser erhalten. Für häufiges Entsaften eignen sich langsam arbeitende Pressschnecken- oder Presswalzengeräte, auch für Blattgemüse. (Empfehlung: AMZCHEF Entsafter – Slow Juicer mit 120MM)

Verwendung in der Küche

Ob gekocht, gebraten, eingelegt oder roh als Saft, Smoothie oder Salat: Rote Bete ist vielseitig verwendbar. Sie gehört zu Labskaus ebenso wie zu Borschtsch.

Beim Kochen in Wasser gehen Farbstoffe und wasserlösliche Stoffe verloren. Schöner ist Garen mit Schale im Ofen; so bleibt auch mehr Süße erhalten. Handschuhe schützen beim Schneiden, Verfärbungen lassen sich mit Zitronensaft entfernen.

Risiken und Hinweise

Nach dem Verzehr können sich Urin und Stuhl vorübergehend rot bis dunkel verfärben – meist harmlos. Menschen mit Neigung zu Calcium-Oxalat-Nierensteinen sollten wegen des Oxalsäuregehalts größere Mengen nur mit Bedacht essen. Calcium kann Oxalsäure bereits im Darm binden und ihre Aufnahme verringern. Bei wiederkehrenden Blasen- oder Nierensteinen ist ärztlicher Rat sinnvoll. Für Säuglinge kann ein hoher Nitratgehalt problematisch sein, da ihre Darmflora noch nicht vollständig ausgereift ist.

Fazit

Rote Bete verbindet kulinarische Vielfalt mit langer Tradition als Heil- und Nahrungspflanze. Nitrate, Betain, Betalaine, Folsäure, Mineralstoffe und Ballaststoffe machen sie ernährungsphysiologisch interessant. Auch die Blätter sind wertvoll. Frisch, gegart oder als Saft ergänzt sie eine ausgewogene Ernährung – individuelle Risiken sollten berücksichtigt werden.

Tipp: Rezeptideen bieten die Portale *Chefkoch.de*, *Samenhaus.de*, *ichkoche.at* und *Gaumenfreundin.de* unter dem Suchbegriff „Rote Bete-Rezepte“

Literatur:

- C. Ritter: Heimische Nahrungspflanzen als Heilmittel, AT-Verlag, München 2013.