

## Schon ausprobiert? Umwelt-Tipp 49:



### Wintergemüse: z.B. Rote Bete



- |                                                                                                                       |                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• roh,</li><li>• gekocht,</li><li>• eingelegt,</li><li>• fermentiert:</li></ul> | <p>in jedem Fall</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ regional,</li><li>➤ saisonal,</li><li>➤ lecker</li><li>➤ und gesund</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Was macht Rote Bete so gesund?

- Vitamine: A, C und E; B1, B2, B6; Folsäure
- Mineralstoffe: Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium, Zink
- Betain, Betanin
- Nitrat (daher für Säuglinge erst ab dem 7. Monat geeignet)  
daher: antioxidativ, tumorhemmend, gefäßschützend

#### Rote Bete roh:

- als Saft
- gerieben oder gehobelt in Salaten
- als Ketchup: <https://www.smarticular.net/rote-bete-ketchup-selber-machen/>

#### Rote Bete gekocht:

- in Salaten: <https://www.smarticular.net/rote-bete-carpaccio-feta-feto-dressing/>
- als Carpaccio: <https://www.smarticular.net/rote-bete-carpaccio-feta-feto-dressing/>;  
<https://utopia.de/ratgeber/rote-bete-carpaccio-ein-rezept-fuer-den-hauchfeinen-salat-139807/>
- in Kuchen oder Muffins: <https://www.smarticular.net/rote-bete-kuchen-schokokuchen-vegan/>; <https://www.smarticular.net/rote-bete-muffins-vegan-rezept/>
- als Suppe: <https://www.smarticular.net/rote-bete-suppe-rezept-vegan/>

#### Rote Bete eingelegt/fermentiert:

- eingelegt: <https://www.smarticular.net/rote-beete-einlegen-haltbar-machen-konservieren/>; <https://utopia.de/ratgeber/rote-bete-einlegen-grundrezept-und-leckere-varianten-141582/>
- fermentiert: <https://www.bockhorst-versmold.de/files/Bockhorst/Veranstaltungen/Umwelt-Cafe/Themen/Gem%C3%BCse/Fermentieren%20mit%20Fotos.pdf>

#### Quellen und zum Weiterlesen:

- <https://www.smarticular.net/rote-bete-gesundheit-inhaltsstoffe-wirkung/>
- <https://www.smarticular.net/rote-bete-rezepte/>
- <https://utopia.de/ratgeber/rote-bete-einlegen-grundrezept-und-leckere-varianten-141582/>
- <https://utopia.de/ratgeber/rote-bete-rezepte-4-vegane-und-vegetarische-gerichte-60194/>