

Rote Bete und deren gesundheitliche Wirkung auf unseren Körper

Rote Bete und die Gesundheit

Die Rote Bete ist sehr gesund, Die rote Farbe geben ihnen die Anthocyane. Die Anthocyane können Krebszellen in ihrer Entwicklung schwächen oder aber das Immunsystem so stärken, dass er selbst mit den entarteten Zellen fertig wird.

Das in den Rote Bete enthaltene Betain, hat eine entzündungshemmende Wirkung, welches die Herzgesundheit unterstützt. Rote Bete lassen unser Blut besser fließen, hilft bei der Regulierung unseres Cholesterinspiegels und unterstützt die Leber bei ihrer Entgiftungsfunktion. Die Leistung und Ausdauer des Körpers wird unterstützt.

Rote Bete und ihre Vitamine und Mineralien

Rote Beete enthalten die Vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C, D, E sowie die Mineralien Kupfer, Magnesium, Kalium, Eisen, Phosphor und Jod.

Rote Bete Zubereitung

Die Rote Bete, kann gekocht, gebacken oder roh verzehrt werden. Daher eignet sie sich super geraspelt für einen Salat oder ausgepresst als Saft. Die Blätter der Roten Bete könnt Ihr auch mitverzehren, sie sind reich an Kalium, welches unserem Herzen zu Gute kommt.

In meinen frischen Gemüsesaft kommen immer Rote Bete mit hinein, so es die Rote Bete in Bioqualität zu kaufen gibt. Wer den Geschmack der Roten Bete nicht so gerne mag, kann diesen Geschmack durch Frühlingszwiebeln überdecken.

Mein heutiges Saftrezept

2 Äpfel
6 Karotten
250 Gramm Topinambur
 $\frac{1}{2}$ Sellerieknolle
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 Gramm Paprika
3 Petersilienwurzeln
3 Pastinaken
1 Stück frische Ingwerwurzel
1 Stück frische Kurkumawurzel

Alles säubern und kleinschneiden und in den [Entsafter](#) geben. Den Saft gieße ich anschließend in meinen [Vitamix Pro750 Power Mixer, Silberfarben](#) und gebe noch einen ordentlichen Schuss Leinöl hinzu und mixe den Saft mit dem Leinöl für 1 Minute auf höchster Stufe durch. Fertig!

Rote Bete-Tofu-Salat

500 Gramm gekochte Rote Bete
250 Gramm Tofu oder 250 Gramm gegartes Rindfleisch
1 Apfel
1 Zwiebel
alles klein würfeln

dazu:

1 Zitrone entsaften
1 Teelöffel [Kurkuma-Gewürzmischung](#)
1 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup
1 Becher Schmand

Alles gut vermengen und zum durchziehen mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Sehr lecker!!!!

Schaut mal auf meiner Homepage unter [Interessante-Links](#) nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link's. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

Meine Publikationen

31.01.2017

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6683-84316

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6683-84316

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil](#)

II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

04.12.2015

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)