

Rande

Sie bringt Farbe auf unseren Teller: die Rande (*Beta vulgaris*) oder Rote Beete, wie sie in Deutschland genannt wird. In welcher Zubereitung auch immer man sie am liebsten mag – sie liefert wichtige Nährstoffe wie Eisen, Kalium und B-Vitamine.

Illustration: Gabi Kopp

1

Die Rande wird weltweit als Gemüse angebaut. Die unkomplizierte, anspruchslose Pflanze ist verwandt mit der Zuckerrübe und hat hierzulande eine lange Erntezeit.

4

Wer bereits Randen gerüstet hat, der weiss, wie beständig ihre Farbe sein kann. Grund dafür ist der natürliche Farbstoff Betain. Randensaft wird gerne in verschiedenen Bereichen zum Färben eingesetzt. Die Lebensmittelindustrie nutzt den Saft beispielsweise, um Himbeer- und Erdbeeryoghurt seine rote Farbe zu geben.

2

Am häufigsten anzutreffen und den meisten Menschen bestens bekannt ist die rote Sorte. Doch Randen gibt es noch in weiteren Farben. So findet man auch weisse, gelbe und gestreifte Randen. Im Geschmack unterscheiden sich die Sorten nur wenig voneinander.

5

Untersuchungen haben gezeigt, dass Randen viel Nitrat aufweisen. Nitrat galt lange als problematisch, inzwischen haben neue Studien jedoch seinen Wert als Vorläufer gesundheitsfördernder Stoffe aufgezeigt. Damit sind Randen besonders interessant für Sportler, denn die umgewandelte Form von Nitrat soll dazu führen, dass Muskeln mit weniger Sauerstoff auskommen und dadurch effizienter werden.

Die Rande gilt als typisches Lagergemüse. In den Läden ist sie oft auch gekocht erhältlich. So konserviert ist sie zu jeder Jahreszeit geniessbar.

3



6

Für einen Boosting-Effekt trinken Sportler etwa 1–2 Stunden vor dem Training einen halben Liter Randensaft. Auf die Regeneration wirkt sich die Rande ebenfalls positiv aus. In der Medbase Kräuterapotheke sind sowohl Randensaft als auch -pulver erhältlich.

7

Auch Nicht-Sportler dürfen sich freuen: Inhaltsstoffe der Rande können dazu beitragen, die Gefässe zu erweitern, den Blutdruck zu senken und den Kreislauf zu stärken.

8

Randen sind also äusserst gesund. Menschen, die an Nierensteinen leiden, sollten das Gemüse jedoch nur in geringen Mengen geniessen, denn es ist reich an Oxalsäure.



Nelly Richina
Eidg. dipl. Apothekerin FPH und Geschäftsführerin der Medbase Kräuterapotheke (Berg-Apotheke, Zürich) mit über 2000 Heilkräutern und Tinkturen