


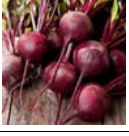



Mittelzeherer
angebauter **Rohren**
Sorten für: **(Beta vulgaris)**

gut: Bohnen, Dill,
Gurken, Kohl,
Kohlrabi, Salat,

Dill fördert Keimfähigkeit und hält Schädlinge fern
Rote Beete kann kurz bis zu den ersten Frosttagen am Feld
bleiben.

schlecht: Kartoffeln,
Mangold, Porree,
Spinat

Sorten - Name	Sortenbeschreibung
 Ägyptische Plattrunde	Kurzlaubig und früh mit dunkelrotem Fleisch. Besonders für den Frühbau geeignet.
 Jaune de Vauriac	Die einzige Beete mit orangefarbener Haut. Innen ist sie gelb mit weißen Ringen. Schmeckt sehr gut als Rohkost, einfach schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit Blattsalat, Gurke und allem, was man gerade noch zur Hand hat, als gemischten Salat essen. Ein Vorteil mit der Sorte Jaune de Vauriac: sie färbt nicht gleich den ganzen Salat blutrot.
 Okragly Ciemnoczerwo ny	Oval-runde Beetesorte aus Osteuropa. Die Knollen können riesig werden, bis 10cm im Durchmesser. Sie sind selbst bei dieser Größe immer noch zart und saftig. Das Fleisch schmeckt sehr süß und lecker. Die Farbe ist ein tiefes Dunkelrot. Okragly Ciemnoczerwo ny heißt soviel wie „Runde Dunkle“.
 Rote Kugel	Kugelförmige Rote Beete mit tiefrotem und sehr zartem Fleisch; guter Ertrag und lange Lagerung.
 Tonda di Chioggia	Sorte mit sehr feinem Geschmack, die sich wegen ihres dekorativen Innenlebens besonders für Rohkost und Salate eignet. Im Vergleich zu kräftig dunkelroten Sorten wie 'Rote Kugel 2' oder 'Karmazyn' bildet diese Ringelbeete weniger roten Saft. 'Tonda di Chioggia' schmeckt süßer und weniger erdig.

5 verschiedene Sorten!

Warum Rote Beete (Rohren) - Saft so gesund ist!



Im Saft findest du alle wichtigen Nährstoffe, die auch in den Roten Rüben stecken. Und das sind wirklich jede Menge.

100 Gramm Rote Beete enthalten:

- 407 mg Kalium
- 82 mg Kupfer
- 58 mg Natrium
- 44 mg Phosphor
- 29 mg Kalzium
- 25 mg Magnesium
- 0,9 mg Eisen
- 83 µg Folsäure
- 11 µg Beta Carotin
- 10 mg Vitamin C
- 5 µg Vitamin K
- 2 µg Vitamin A

1. Rote Beete schützt das Herz

Der Pflanzenstoff Betain hat es wirklich in sich. Es schützt vor Herz- und Gefäßerkrankungen, in dem es die toxische Aminosäure Homocystein neutralisiert. Diese Säure entsteht während des Proteinstoffwechsels.

Wenn du allerdings einen Folsäure Mangel hast, kann ein hoher Homocystein Spiegel Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.

Und auch hier kann Rote Beete Saft helfen. Denn in der Rübe steckt jede Menge Folsäure. *Vorbeugung gegen Herzinfarkt* und Schlaganfall als wahres Wundermittel bezeichnet.

2. Rote Beete Saft für Leber und Galle

Wenn wir gerade beim Betain sind: Es schützt nicht nur das Herz. Sondern stimuliert gleichzeitig die Leberzellen und kräftigt die Gallenblase. (*Gelesen auf Utopia.de*)