

## Rote Bete: Nährwerte und Inhaltsstoffe

Die Rote Bete gehört zu den gesündesten Gemüsesorten überhaupt und ist eine echtes Superfood!

Diese Knolle war schon vor Jahrhunderten als wertvolles Gemüse mit besonderer Heilwirkung bekannt. Die Gesundheitseffekte der Roten Beete lassen sich auf drei Faktoren zurückführen: Die Steigerung der Durchblutung und Senkung des Blutdrucks, die hohe Konzentration an Antioxidantien und der reichhaltige Vitamingehalt. Außerdem steckt die rote Bete steckt voller wichtiger Mikronährstoffe wie sekundäre Pflanzenstoffe und Eisen. Bereits 200g täglich decken circa 50 Prozent deines Folsäure-Bedarfs, welches für die Bildung der roten Blutkörperchen verantwortlich ist..

### Inhaltsstoff (pro 100 g) enthalten (%Tagesbedarf):

- Kohlenhydrate 10 g
- Fett 0,2 g
- Natrium 78 mg
- Kalium 325 mg (9%)
- Ballaststoffe 2,8 g (9%)
- Vitamin C 4,9 mg (6%)
- Folsäure 40 mcg (20%)
- Eisen 0,8 mg (8%)
- Kalzium 16 mg (2%)
- Mangan (16%)
- Magnesium 23 mg (6%)
- Zink 0,3 mg (5%)



# „Rote Bete: Superfood voller Vitalstoffe“



**Rote Bete regt die Verdauung und die Lebertätigkeit an, wirkt entschlackend und senkt den Blutdruck.**

Gesundheitstag im Stadtteilcafé

08. Oktober 2021



Stadtteilcafé – Treffpunkt am Hasenberg

Wintersteinstr. 60-64  
80933 München  
Tel. 089 452 235 650  
Fax 089 452 235 654  
[www.diakonie-hasenberg.de/cafe](http://www.diakonie-hasenberg.de/cafe)



## Pflanzenkunde

Die Rote Bete (*Beta vulgaris*) zählt zur Familie der Gänsefußgewächse und ist mit Mangold, Zucker- und Futterrübe verwandt. Rote Bete ist das ganze Jahr über erhältlich, da sie sich in kühlen Lagerräumen gut aufbewahren lassen.

Bekannt ist die Rote Bete auch unter den Bezeichnungen „Rote Rohne“ bzw. oder „Rote Rübe“. Die kugelrunden oder länglichen Knollen haben eine braun-rote Schale und werden bis zu 600 Gramm schwer.

Übrigens, auch die Blattstiele und Blätter sind gesund und können wie Spinat verwendet und verzehrt werden.

## Warum heißt die Rote Bete Rote Bete?

Das Wort Bete leitet sich aus dem Lateinischen ab, wo das Gemüse als „beta“ - zu Deutsch „Rübe“ - bezeichnet wird. Die rote Farbe verdankt die Rote Bete dem Farbstoff Betanin. Neben der tiefroten Bete sind hierzulande die weißen und gelben Sorten bekannt, die als Farbtupfer gerne in Salaten verwendet werden.

## Wie schmeckt rote Bete?

Rote Bete besitzt ein leicht süßliches Aroma, manchmal wird der Geschmack auch als leicht erdig beschrieben. Je nach Zubereitungsart verliert sich dieses erdige Aroma und tendiert bei eingelegter Roter Bete eher ins Säuerliche.

## Das Stadtteilcafé

Das Stadtteilcafé – Treffpunkt am Hasenberg ist ein Soziales Bistro und Beschäftigungsbetrieb der Diakonie Hasenberg e.V. Es unterstützt langzeitarbeitslose Frauen, die es aufgrund ihres sozialen, familiären oder kulturellen Hintergrunds schwer haben eine Arbeit zu finden dabei, sich beruflich zu integrieren, sozial zu stabilisieren, neue berufliche Perspektiven zu schaffen und dadurch ihre Chancen auf eine Rückkehr in den ersten Arbeitsmarkt nachhaltig zu erhöhen.

Das Stadtteilcafé bietet ein günstiges Angebot an Frühstück, einem frischen und täglichen wechselnden Mittagstisch und à la carte Service, ein umfassendes Cateringangebot sowie eine Auswahl an Caféspezialitäten und wechselnden Kuchen. Außerdem veranstaltet das Stadtteilcafé regelmäßige Events wie Brunches, Galadinner, Sprachencafés oder Ausstellungen. Das Stadtteilcafé kann ebenso für private Feiern gemietet werden.

Das Stadtteilcafé - Treffpunkt am Hasenberg gehört zu den Sozialen Betrieben, die durch das Münchner Beschäftigungs- und Qualifizierungsprogramm (MBQ) gefördert werden. Die insgesamt 35 Sozialen Betriebe beschäftigen über 1200 langzeitarbeitslose Menschen und qualifizieren sie für den Arbeitsmarkt. Weitere Informationen unter [www.muenchen.de/mbq](http://www.muenchen.de/mbq)

**jobcenter**  
München

Gefördert durch das **MBQ**  
Münchner Beschäftigungs-  
und Qualifizierungsprogramm



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Arbeit  
und Wirtschaft**