

## RATGEBER

## Gesund Bleiben mit Randen

Alle wissen es, die Rande ist gesund. Das Gemüse schützt vor Krebs, stärkt das Immunsystem, senkt den Blutdruck und verbessert den Blutfluss. Frisch zubereitete Rande sollte daher jede Woche auf dem Speiseplan stehen. Biologisch angebautes, am Abend geerntetes Freilandgemüse ist zu bevorzugen.

**Gesundheitsfördernde Wirkungen der Randen**

Auf der Wirkung des Betains und/oder anderer Inhaltsstoffe der roten Rübe beruhen die leistungssteigernde, vor Krebs schützende, immunstärkende, blutdrucksenkende und die blutverdünnende Wirkung. Studien, die den Wirkstoffgehalt zur erzielten Wirkung belegen, gibt es derzeit noch nicht. Aber der tägliche Genuss einer Rande kann zur Optimierung der Blutdruckeinstellung beitragen



## ■ DIE RANDE

Die Rande (lateinisch: Beta vulgaris) ist mit dem Spinat und dem Mangold verwandt. Synonym wird sie auch als Rote Beete, Rote Rübe, Runkelrübe, Rahne oder Salatrübe bezeichnet. Ursprünglich kommt sie aus dem Mittelmeerraum. Der Name des Gemüses beruht auf dem roten Farbstoff Betain. Betain gehört zu der Gruppe der Polyphenole und besitzt somit eine starke antioxidative Wirkung, das heisst die Rande schützt vor der Bildung freier Radikale.

und eventuell an der Einnahme synthetischer Blutdrucksenker einsparen, vor allem bei gleichzeitiger Einnahme eines Weissdorn-Spezialextrakts beziehungsweise eines wirkstoffreichen Granatapfelpräparats. Fragen Sie dazu die Fachleute. Rande hellt ausserdem bei Depressionen die Stimmung auf und unterstützt die Leberfunktion.

Sie enthält wertvolle Mineralstoffe und Vitamine, zum Beispiel Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Jod, Natrium, dazu Vitamin C, Vitamin B-Komplexe und Provitamin A. Eine Portion von 200 g Randen kann bis zu 50 Prozent des Tagesbedarfs an Folsäure decken. Das Gemüse enthält auch viel Eiweiss und wenig Fett. Wer zu Calciumoxalat-Nierensteinen neigt, sollte es besser meiden, da es reich an Oxalsäure ist.

**Gut zu wissen**

Randen benötigen für die Eiweissbildung Stickstoff zum Wachstum. Aus dem mit Sauerstoff gebildeten Nitrat kann als Abbauprodukt Nitrit entstehen, das blutdrucksenkend wirkt. Aber aus den Nitriten werden auch Nitrosamine gebildet, die krebserregend wirken. Der Umwandlungsprozess von Nitrat zu Nitrit kann im Gemüse, aber auch im menschlichen Körper stattfinden. Randen aus konventionellem Anbau enthalten wegen der Düngung mit Stickstoff mehr Nitrat als biologisch angebaute Randen. Freilandware enthält weniger Nitrat als Ware aus dem Gewächshaus, ebenso am Abend geerntete Randen, da die Sonneneinstrahlung den Nitrat-Abbau fördert. Wegen der Nitrat-Nitrit-Umwandlung soll sie, ähnlich wie Spinat, nur einmal gekocht und nicht wieder aufgewärmt werden. Vorsicht ist bei Kleinkindern und empfindlichen oder älteren Menschen geboten.

Wer Randen über den Winter lagern möchte, braucht einen kühlen Keller: Das Gemüse wird dann – so wie es aus dem Boden



Sigrun Chrubasik, Ärztin für Allgemeinmedizin, Medizinisches Zentrum Bad Ragaz.

kommt, das heisst mit Erde – in einer Kiste gelagert. So kann man sie vom Erntezeitpunkt (etwa Oktober) bis zum Frühjahr aufbewahren. Beim Einkauf achtet man auf feste, pralle Knollen ohne schwarze Flecken (zu kalte Lagerung) und ohne Schadstellen.

**Verarbeitung**

Die Rande blutet beim Anschnitt aus und (ver)färbt sehr stark. Besser ist es, die gewaschenen Wurzeln etwa eine Stunde zu kochen (Garzeit 50 bis 60 Minuten), und sie dann erst zu schälen. Sie sind gar, wenn sich die Schale sehr leicht lösen lässt. Sie eignet sich dann als Beilage zum Gericht oder als Rohkost zusammen mit Apfel und Zitrone oder ganz schlicht geraspelt, mit etwas Essig und Öl angemacht. Beim Verzehr grösserer Mengen verfärben sich Harn und Stuhl.

**Randensaft**

Reiner Randensaft schmeckt nicht jedem, deshalb Karotten, Äpfeln mitpressen und etwas Zitrone hinzugeben. Das Trinken von 500 ml Saft aus Randen senkte bei Freiwilligen den Blutdruck über 24 Stunden. Da auch ihre Blätter viel Calcium, Magnesium und Vitamine enthalten, vor allem die Vitamine C, A und K, sollten die Blätter bei der Safterstellung mitverwendet werden. Frisch zubereiteter Saft enthält mehr Wirkstoff als Säfte aus dem Ladenregal.

## IMPRESSUM

**HERAUSGEBERIN:** Somedia (Südostschweiz Presse und Print AG), Verleger: Hanspeter Lebrument, CEO: Andrea Masüger **LEITERIN WOCHENZEITUNGEN:** Liliana Portmann **REDAKTION BÜWO:** Ladina Steinmann, Natalia Godglück, Comercialstrasse 22, Postfach 491, 7007 Chur, Tel. 081 255 52 57, Mobile 079 955 18 04, Fax 081 255 51 21, E-Mail: redaktion-buewo@suedostschweiz.ch **VERLAG UND INSERATE:** Geschäftsführer: Thomas Kundert **INSERATE:** Somedia Promotion, Comercialstrasse 20, Postfach 520, 7007 Chur, Tel. 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59, E-Mail: inserate@somedia.ch **VERLAG:** Somedia, Kasernenstrasse 1, 7007 Chur, Tel. 081 255 50 50, Fax 081 255 51 55, E-Mail: verlag@somedia.ch **ABO- UND ZUSTELLSERVICE:** Somedia, Kasernenstrasse 1, 7007 Chur, Tel. 0844 226 226, Fax 081 255 51 10, E-Mail: abo@somedia.ch **ABONNEMENTSPREIS:** Fr. 125.-, inkl. MWSt. **ERSCHEINT:** einmal wöchentlich am Mittwoch **VERBREITETE AUFLAGE BÜWO GESAMT:** 90 629 Ex., davon verkaufte Auflage 20 926 Ex. (WEMF-/SW-beglaubigt, 2014) **VERBREITETE AUFLAGE BÜNDNER WOCHEN:** 56 399 Ex. (WEMF-/SW-beglaubigt, 2014) **DRUCK:** Südostschweiz Partner AG, Scharastrasse 9, 9469 Haag **NUTZUNGSRECHTE:** Die Nutzungsrechte des Zeitungsinhalts wie Artikel, Fotos sowie Inserate sind ausschliesslich dem Verlag der Südostschweiz Presse und Print AG vorbehalten. Jeder Verstoss wird gerichtlich geahndet © Somedia **BEKANNTGABE VON NAMHAFTEN BETEILIGUNGEN I.S.V. ART. 322 STGB:** Südostschweiz Radio AG, Südostschweiz TV AG, Südostschweiz Emotion AG, Somedia Distribution AG, Südostschweiz Partner AG