



**Gesundheit aus dem Kochtopf –  
Prof. Bankhofers Standardwerk zur gesunden Ernährung**

Prof. Hademar Bankhofer ist Millionen Menschen aus seinen Fernsehsendungen ("Willkommen Österreich" im ORF, ARD-Morgenmagazin) und aus Ratgeber-Büchern bekannt. Er zählt zu den führenden Ernährungsfachleuten Europas.



Preis:  
€ 17,80 (ATS 245,-)  
Erschienen im  
Kneipp-Verlag,  
Kunigundenweg 10,  
A-8700 Leoben



Er ist Mitglied des Kuratoriums des angesehenen Vereins zur Förderung der Diätetik und gesunden Ernährung in Aachen und Mitarbeiter des Institutes für medizinische Vitamin- und Mineralstoff-Förderung in München, pflegt engste Kontakte zum Institut für Sozialmedizin an der Universität Wien, zur Harvard Universität und zur Tuft Universität in Boston, USA, sowie zur Universität von North Carolina, USA. Prof. Bankhofer ist Lehrbeauftragter an der Universität Leipzig und Bundesleitungsmitglied des Österreichischen Kneippbundes.

Weitere Exemplare dieser Rote-Rüben-Fibel erhalten  
Sie unter: (Mo - Do von 8.00 bis 12.00 Uhr)

**Tel: 0 72 72 / 42 85-66**

und weitere Informationen auch im Internet:

**www.efko.co.at**

efko Frischfrucht und Delikatessen GmbH,  
Hinzenbach 38, A-4070 Eferding



**Genuss**  
*hat immer*  
**Saison!**

**Gesund  
schlemmen mit  
Roten Rüben!**



Mal mich an  
und gewinn' tolle  
Preise!

Mit Tipps vom Gesundheitsexperten



**Prof.  
Hademar  
Bankhofer**



**Liebe Leserinnen und Leser!**

Die Roten Rüben kommen!

Nach dem großen Erfolg der efko Sauerkrautfibel stellen wir diesmal ein weiteres Produkt aus unserem gesunden Angebot vor! Die Rote Rübe – ein altes Gemüse neu entdeckt!

Schon die Römer wussten die wertvollen Inhaltsstoffe der Roten Rübe zu schätzen. Auch wir von efko sind überzeugt, dass die gesunde Wurzel auf keinem ausgewogenen Speiseplan fehlen darf.

Im Rahmen von efko 5 a day – 5-mal am Tag Obst und Gemüse – haben wir Wissenswertes, Tipps und Rezepte rund um die Rote Rübe in unserer Fibel verpackt.

Viel Freude beim Lesen und gutes Gelingen beim Ausprobieren wünscht Ihnen

**Ihr efko-Team.**



**Hallo Kinder!**

Darf ich mich vorstellen?  
Mein Name ist Rübezahl -  
der Vitaminriese.

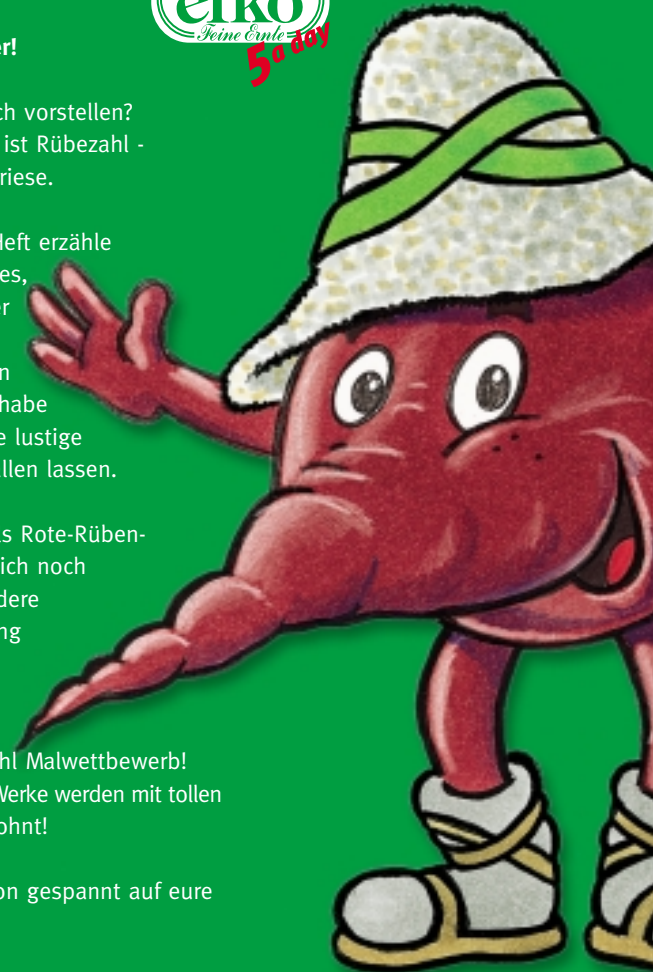
In diesem Heft erzähle  
ich euch alles,  
was ihr über  
die Rote  
Rübe wissen  
sollt. Dazu habe  
ich mir viele lustige  
Reime einfallen lassen.

Für euch, als Rote-Rüben-  
Fans, habe ich noch  
eine besondere  
Überraschung  
vorbereitet.

Der Rübezahl Malwettbewerb!  
Die besten Werke werden mit tollen  
Preisen belohnt!

Ich bin schon gespannt auf eure  
Bilder!

**Euer Rübezahl**





## Was steckt in der Roten Rübe?

Die Rote Rübe ist reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Diese benötigt unser Körper für einen gesunden Stoffwechsel, aus dem er letztlich seine Lebensenergie schöpft.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass einige ihrer Inhaltsstoffe, wie z.B. das Betain, zellschützend wirken und die körpereigenen Abwehrkräfte stärken.

Gleichzeitig ist die Rote Rübe sehr kalorienarm und kann dadurch eine Gewichtsabnahme unterstützen. Auch der in Roten Rüben enthaltene Eiweißbaustein Betain hilft mit, lästige Fettpölsterchen abzubauen.

## Rote-Rübe-Fit-TIPP



*Macht müde Menschen munter! Die Rote Rübe ist sehr eisenhaltig, das bringt gähnende Gemüter wieder in Form und hilft bei Frühjahrsmüdigkeit.*

### 100 g Rote Rüben enthalten Ø:

1,1 g	_____	Eiweiß (Protein)
0,1 g	_____	Fett gesamt
5,0 g	_____	Kohlenhydrate

reichlich Kalium, Kalzium, Eisen, Vitamin A, B1, B2, Karotin und besonders Vitamin C.

### Nährwert:

25 kcal (rund 106 Joule)

## Rezepte



### Rote-Rüben-Schaumsuppe mit glasierten Äpfeln

Rezept für 2 Personen

#### Zutaten:

30 g Butter  
1 Zwiebel  
5 EL Weißwein trocken  
100-150 g efko Rote-Rüben  
0,2 l Hühnerbrühe  
0,1 l Schlagobers  
Salz, Weißer Pfeffer, Muskat, gemahlener Kümmel  
1 Apfel  
1 TL Honig  
4-6 Blatt Petersilie

#### Zubereitung:

Gewürfelte Zwiebel in Butter glasig schwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Hühnerbrühe aufgießen. Schlagobers langsam einrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und gemahlenem Kümmel abschmecken. Den Apfel schälen, in feine Würfel schneiden, den Honig in einer Pfanne erwärmen und Würfel darin bei mäßiger Hitze glasieren. efko Rote Rüben in die kochende Suppe geben und kräftig aufmixen. Suppe im Teller anrichten, Apfelwürfel zur Nocke geformt dazusetzen und mit etwas geschnittener Petersilie dekorieren.

# Wussten Sie, dass ...

*... neben der roten Farbe auch gelb diesem Gemüse gut steht - besser bekannt als Karotte.*

*Sehr selten sind Rote Rüben mit weißer Färbung. Sie werden meistens von Liebhabern in Kleingärten angebaut und sind kaum im Handel erhältlich. Nicht zu vergessen wären da noch die Roten Rüben mit weißen Ringen. Besonders bei den Amerikanern ein willkommener Genuss.*

*Ob rot, gelb oder weiß, alle haben den typischen leicht sauren Geschmack gemeinsam. Dieser stammt von dem Inhaltsstoff Geosmin, den alle Rote-Bete Sorten besitzen.  
Eng verwandt ist die Rübe mit dem Mangold und der Zuckerrübe.*

Genuss  
im  
Frühling



## Bunte Sortenvielfalt

Als internationaler Sauergemüsehersteller bietet efko natürlich auch im Segment Gemüsesalate die Rote Rübe in großer Vielfalt an. Im fruchtbaren Eferdinger Becken wird geerntet. 3.500 Tonnen Rote Rüben werden jährlich bei efko zu Salaten im Glas oder auch im Aluminiumbeutel verarbeitet. Die bevorzugten Sorten dabei sind "Rocket" und "Loma" oder

andere längliche Sorten. Die süßsauer eingemachten Roten Rüben, in Scheiben oder Streifen geschnitten, dienen als Beilage zu kalten Platten, als Warmgemüse, gewürzt mit Zwiebel, Zucker, Salz, Essig und einem Schuss Rotwein zu Kotelett, Schnitzel und anderen Fleischgerichten.



**Rote Rüben**  
machen den Salat viel bunter und du bleibst frisch und munter!



Gerade im Sommer bieten sich Rezepte mit Roten Rüben als leichte Sommermahlzeiten an. Das „clevere“ Gemüse belastet den Organismus nicht und schmeckt als Rohkost, Salat oder leckere Suppe – besonders bei höheren Temperaturen.



Gesund durch bewusste Ernährung:

Die Zauberformel lautet 5-mal Obst und Gemüse am Tag. Genauer gesagt, 3-mal Gemüse und 2-mal Obst. Das Risiko der Entstehung von Krebserkrankungen und anderen Zivilisationserkrankungen wie

## Bankhofer-Tipp



### VITAMIN COCKTAIL

*Gegen den Durst an heißen Sommertagen bewährt sich ein Glas kalter Rübensaft. Gemixt mit Eiswürfeln und einem Schuß Zitrone – ein köstliches Erfrischungsgetränk!*

Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Beschwerden kann somit reduziert werden.



**Täglich**  
ein Glas Rübensaft  
gibt mir Riesen-  
Zauberkraft.

## Rezepte



### Rote-Rüben Tafelspitzkartoffelsalat mit Orangen

Rezept für 2 Personen

2 EL Sonnenblumenöl  
1 Zwiebel  
2 TL Speckwürfel  
6-8 Mini Kartoffeln  
2 TL Rotweinessig  
0,1 l Gemüsebrühe

200 g Tafelspitz/Rindfleisch gekocht  
100-150 g efko Rote-Rüben  
1 Orange  
Salz, Weißer Pfeffer, gemahlener Kümmel, Muskat,  
1 Bund Schnittlauch

### Zubereitung:

Gewürfelte Zwiebel und Speck glasig schwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen.

Gekochte, geschälte Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit Sonnenblumenöl und Brühe übergießen. Mit Rotweinessig, Salz, Pfeffer, Kümmel und einem Hauch Muskat abschmecken.

Das gekochte Rindfleisch in Streifen, efko Rote Rüben in Dreiecke schneiden, beides zum Kartoffelsalat geben und marinieren. Serviert wird der feine Salat mit Orangenfilets und geschnittenem Schnittlauch.

## Für den Gartenfreund

Die Rote Rübe aus der Familie der Gänsefußgewächse wächst weltweit in gemäßigten Zonen. Besonders in Europa baut man das vielseitig verwendbare Gemüse gerne an. Anspruchslos an die Bodenart, kann man die Rote Rübe auch

prima im eigenen Garten ansetzen und seine Lieben einmal mit einem köstlichen Salat aus Eigenanbau überraschen. Die optimalen Saattermine liegen Anfang bis Mitte Mai.



Die roten Knollen selbst gepflanzt und groß gezogen, haben schon manchen zum **Genuss** bewogen.

täglich

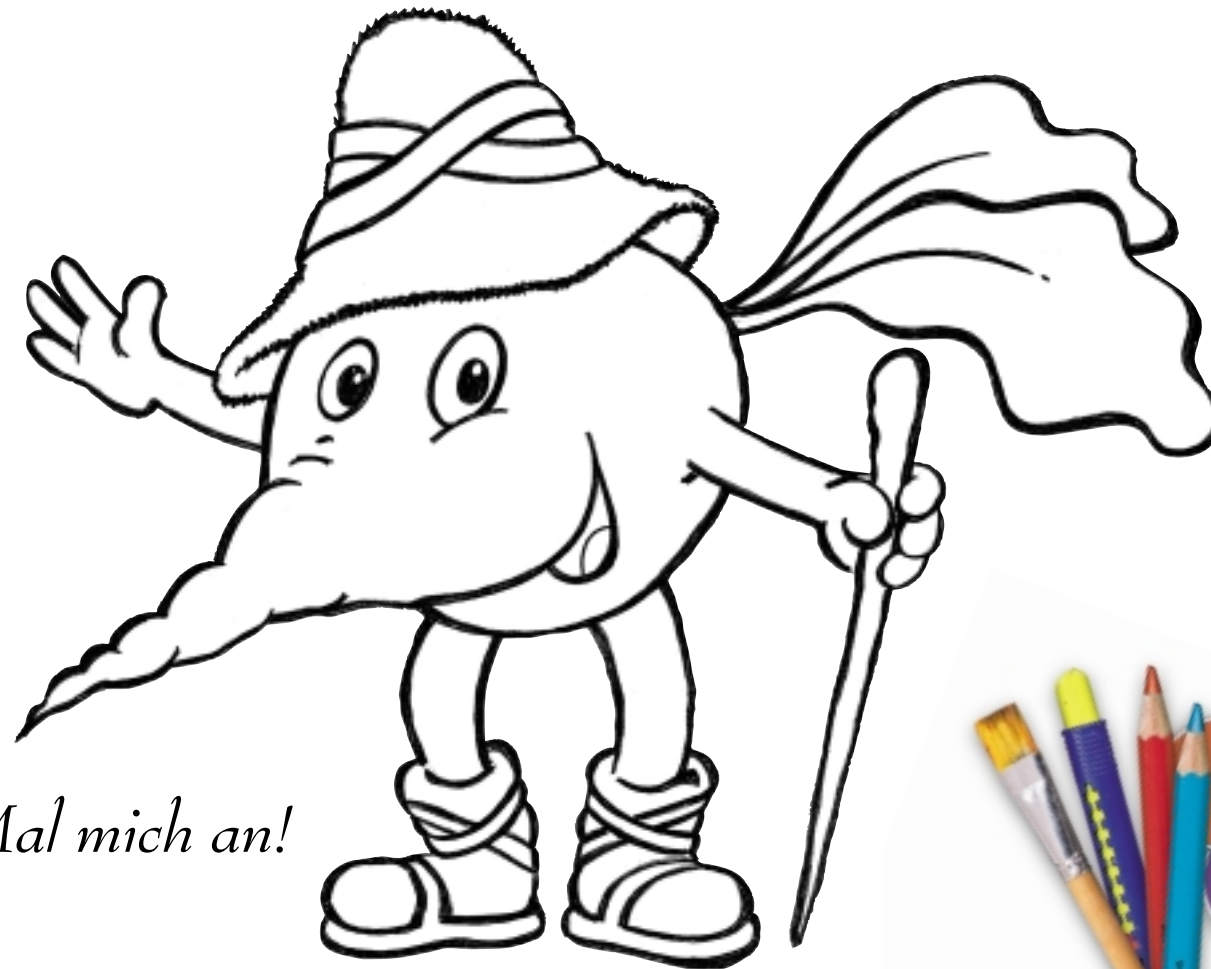


Quelle: Bankhofer, Hademar: Gesundheit aus dem Kochtopf. Kneipp Verlag, 1997.

## Was bedeutet ausgewogene Ernährung?

In eurem Alter ist es besonders wichtig sich richtig zu ernähren. Wenn Mama sagt: "Iss, damit du groß und stark wirst!" hat sie ganz Recht. Ausschlaggebend ist allerdings, was man isst. Schokolade und Chips machen den Körper müde und verringern die Leistungsfähigkeit. Brot, Obst und Gemüse

dagegen halten den Körper fit und machen euch stark. Schaut euch die Ernährungspyramide genau an. Dann seht ihr, was euer Körper so alles braucht. Unter uns gesagt, ab und zu ein Stück Schokolade oder Kuchen schadet nicht. So lange es nur ab und zu ist!



*Mal mich an!*

*Seite vorsichtig herauslösen, anmalen und an efko schicken!*



Genuss  
im  
Sommer



### Mal mich an!

Lass deiner Phantasie freien Lauf und bemale die Seiten 12 und 13, ganz wie du willst. Wenn dein Werk fertig ist, schreib Name und Adresse

in die vorgegebenen Zeilen und sende uns deine Zeichnung an:

efko Frischfrucht & Delikatessen Ges.m.b.H.  
Hinzenbach 38, A-4070 Eferding

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_

**Zu gewinnen gibt's  
eines von 100 bunten  
Malsets für unbegrenzten  
Zeichenspass!**



Einsendeschluss ist der 30. 08. 2002! Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Die besten Werke werden auf der efko Homepage unter [www.efko.co.at](http://www.efko.co.at)

veröffentlicht.  
Deine Freunde wollen mitmachen?  
Weitere Malbögen gibt's unter:  
**[www.efko.co.at](http://www.efko.co.at)**  
oder Tel.: 0 72 72/42 85-66

Genuss  
im  
Sommer



### Rote Rüben – auf der ganzen Welt zu Hause

In Amerika sind kugelförmige rote Rüben mit weißen Ringen besonders beliebt. In Russland mag man die Rote Rübe als Suppe. Sie sollte

dann jedoch fest sein. Bei den französischen Nachbarn ist das rote Knollengemüse eine beliebte Vorspeise.

#### Kleines "Rote-Rüben-Wörterbuch" für unterwegs:

Damit Rote-Rüben-Fans auch im Urlaub nicht auf den Genuss von Roten Rüben verzichten

müssen, finden sie hier ihr Lieblingsgemüse in verschiedenen Sprachen:



<b>Deutsch:</b>	Rote Rübe, Rote Bete, Rande, Rohne, Salatbete, Salatrübe
<b>Englisch:</b>	beetroot
<b>Französisch:</b>	betterave rouge
<b>Spanisch:</b>	remolacha
<b>Italienisch:</b>	barbabietola
<b>Niederl.:</b>	biet, kroot
<b>Türkisch:</b>	pancar
<b>Schwedisch:</b>	rödbeta
<b>Tschechisch:</b>	r'epka
<b>Portugiesisch:</b>	beterraba
<b>Ungarisch:</b>	cékla



## Die Rote Rübe – ein uraltes Nahrungsmittel

Die Rote Rübe ist ein wahrer Jungbrunnen für die Gesundheit, das wusste man bereits im antiken Griechenland. Damals wurden die dunkelroten Rüben so sehr geschätzt, dass man sie Gott Apollo auf einem silbernen Tablett darreichte. Der römische Kochbuchschreiber Apicius überlieferte uns das Rezept von in Essig eingelegter Roter Bete. Es ist somit eines der ältesten bekannten Rezepte.

Weißer und rote Formen der Rübe waren schon vor 1000 v. Chr. in Sizilien bekannt. Vor allem die gesundheitsfördernden Eigenschaften

wurden von den Ärzten der römischen Kaiserzeit, aber auch jenen des Mittelalters geschätzt. Seit dem 16. Jahrhundert befinden sich Rote Rüben zu Speisezwecken im Anbau. Die heutigen Kulturformen sind jedoch erst im 19. und 20. Jahrhundert entstanden.



## Bankhofer-Tipp



*Auch gegen Mitterer wirkt der Saft von Roten Rüben. Er soll auch für schönere Haare und Fingernägel sorgen! Täglich ein Glas des roten Saftes trinken.*

## Rezepte



### Hähnchenbrust auf Rote-Rüben-Kraut-Kartoffelgröstl mit grüner Pfeffersoße

Rezept für 2 Personen

#### Zutaten:

Sonnenblumenöl  
2 Hähnchenbrüste  
6-8 Mini Kartoffeln gekocht  
10 Krautblätter  
100-150 g efko Rote-Rüben

#### Pfeffersoße:

1 Zwiebel  
5 EL Weißwein trocken  
0,1 l Bratenfond  
5 EL Schlagobers  
3 TL efko grüne Pfefferkörner  
Salz, Weißer Pfeffer, gemahlener Kümmel, Muskat

#### Zubereitung:

Gewürfelte Zwiebel in Butter glasig schwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Bratenfond aufgießen. Schlagobers langsam einrühren; mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

efko grüne Pfefferkörner zugeben und die Pfeffersoße bereitstellen. Hähnchenbrüste würzen, bei mäßiger Hitze in der Pfanne braten. In Scheiben geschnittene Kartoffeln rautig geschnittenes Kraut und efko Rote Rüben anbraten und würzen. Gemüse in der Tellermitte anrichten, Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und auf das Gemüse setzen. Mit Pfeffersoße anrichten und servieren.

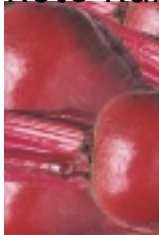
## Gute Nachbarn im Gemüsebeet

Sympathie und Antipathie: Eine harmonische Ergänzung beim Anbau mit Roten Rüben bilden unter anderem Gurken, Knoblauch, Kopfsalat, Zucchini oder Paradeiser.

Als schlechte Nachbarn beim Anbau mit Roten Rüben werden Erdäpfel, Lauch, Kukuruz oder Spinat angesehen.



## Rote-Rübe-Fit-TIPP



Der Rote-Rüben-Saft hilft den Kranken als fiebersenkendes Mittel. Dazu wirkt er antibakteriell und stärkt gerade in den Herbst- und Wintermonaten das Immunsystem.

# Wussten Sie, dass ...

*... die Erntezeit der frischen Rüben von September bis ins Frühjahr reicht.*

*Als Haupterntezeit gelten September und Oktober. Doch ihren Geschmack sollte man sich das ganze Jahr nicht entgehen lassen.*

*Eingelegt, in Scheiben oder Streifen geschnitten oder auch als fertigen Salat kann man das leckere Gemüse jederzeit genießen.*

*Wir von efko sorgen mit unserem Angebot dafür, dass Ihnen Rote Rüben nie langweilig werden.*



Das Wertvolle an der Roten Rübe ist der rote Farbstoff Betanin. Er umschließt Bazillen und Viren und hemmt damit ihre Entwicklung und Vermehrung. Die Krankheitserreger werden zwar nicht „abgetötet“, aber in ihrer Aktivität behindert und über den Harn ausgeschieden. Dadurch können die natürlichen Abwehrkräfte im Organismus wieder gestärkt werden. Dies ist besonders im Winter im Kampf gegen Erkältungskrankheiten wichtig.



Husten und Schnupfen kannst du **vergessen**, musst nur den Saft aus der Roten Rübe pressen.

## Bankhofer-Tipp



*Täglich ein Glas Roter-Rüben-Saft gilt als ausgezeichnete Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten. Probieren Sie auch Rote-Rüben-Saft mit Milch, Zitronensaft oder Apfelsaft – ein leckerer Vitamincocktail!*

## Rezepte



### Rote-Rüben Blätterteigtarte mit Gorgonzola

Rezept für 2 Personen

#### Zutaten:

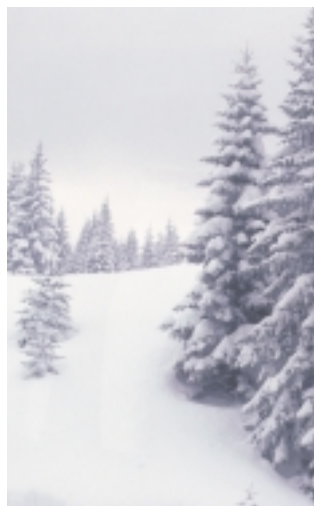
- 1 Packung Blätterteig frisch oder gefroren
- 50 g Gorgonzola
- 100-150 g efko Rote Rüben
- Weißer Pfeffer und etwas gemahlener Kümmel
- 2 TL Walnüsse gerieben
- 200 g Weintrauben

#### Zubereitung:

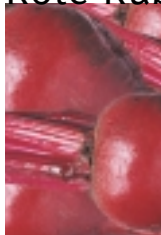
Backofen auf ca. 220°C vorheizen. Blätterteig auslegen, mit einer runden Ausstechform (8-12 cm Ø) Blätterteigtaler ausstechen. Die Taler mit Gorgonzola dünn bestreichen; Ränder frei lassen. Mit einem Hauch gemahlene Kümmel würzen. Geviertelte efko Rote Rübenscheiben fächerförmig auf die Taler legen, die Tartes in den Backofen geben und ca. 8 Minuten hellbraun backen. Die Tarte auf dem Teller anrichten, mit Gorgonzolaflocken, geriebenen Walnüssen und Weintrauben dekorieren. Noch heiß servieren!



Im Herbst geerntet kann die Rote Rübe bis ins Frühjahr gelagert werden. Früher wurden die Knollen vom Bauern auf dem Feld in so genannten "Mieten", einer dicken Schicht aus Stroh und Erde, aufbewahrt. So wurden sie im Winter vor extremer Kälte geschützt und das Austrocknen verhindert. Heute wird das Rübengemüse in speziellen Hallen aufbewahrt und hält sich dort für den Verzehr frisch. So reicht die Winterware aus dem Lager der neuen Ernte die Hand und die gesunden Knollen sind das ganze Jahr über erhältlich.



## Rote-Rüben-Vorrats-TIPP



*Rote Rüben sollen immer kühl, dunkel und trocken gelagert werden. Optimal ist eine Lagerung im Keller (z.B. in Kisten) bei einer Temperatur von ca. 3 bis 4 Grad Celsius.*



## Rote Rüben Produkte von efko



**efko Rote-Rüben-Salat**  
Eine köstliche Beilage - in Scheiben oder Streifen geschnitten



**Rote-Rüben-Salat im praktischen 500 g - Alubeutel.**



**Servierfertiger Rote-Rüben-Salat.**  
Der Hit für die schnelle Küche!

**Gekocht und geschält – in der praktischen Vakuumverpackung.**  
Eignet sich auch zum Rohgenuss!

