

## Der Randen-Power



Eine tolle Knolle: Randen liefern eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralien und wertvollen Pflanzenstoffen, welche sie zu einer wahren Power-Knolle machen. Die gesunde Rande, auch Rote Beete oder Rahner genannt, ist ein uraltes Gemüse, das schon die Römer zu schätzen wussten und verbreiteten. Jahrelang zählte sie zu den Aussenseitern unter den Gemüsesorten und galt als altmodisch. Doch mittlerweile hat es die Power-Knolle wieder ins Rampenlicht der gesunden Ernährung geschafft.

### Wertvolle Inhaltsstoffe

Randen liefern die Vitamine A, C, B und Folsäure. Ebenfalls sind sie Lieferanten von Jod, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor und grossen Mengen an wertvollem Eisen. Doch das ist noch nicht alles: Randen enthalten Betain, welches den Risikofaktor Homocystein für Herzkrankheiten senkt, weiterhin Anthocyane, die krebsschützend wirken können und Nitrat\*, das u.a. den Blutdruck senkt. All diese Stoffe machen diese auffällig gefärbten roten Rüben zu Wunderknollen.

### Steigert die Leistungsfähigkeit

Ein regelmässiger Genuss von Randen begünstigt die Bildung von sogenannten Mitochondrien (Kraftwerke der Zelle). Je mehr Mitochondrien wir haben, desto leistungsfähiger sind wir. Thema Anti-Aging: Wer mehr Mitochondrien im Alter besitzt, der altert viel langsamer und fühlt sich dabei vitaler!

### Abnehmen mit Randen?

Wer aufgrund eines verstärkten Konsums von Randen mehr Mitochondrien besitzt, kann dadurch besser Fett verbrennen. Ein optimierter Fettstoffwechsel führt langfristig zum Schmelzen überschüssiger Pfunde und die höhere Durchblutung hilft im Kampf gegen hartnäckige Fettpölsterchen.

Randen helfen bei zahlreichen Krankheiten. Die Liste der Krankheiten, die durch Randen verbessert werden können ist lang: Diabetes, Alzheimer, Gelenkbeschwerden wie Arthrose,

Bluthochdruck, sowie Herzkrankheiten – durch den regelmässigen Genuss der Power-Knolle sind massive Verbesserungen des Gesundheitszustandes zu erwarten.

Bei Diabetikern und übergewichtigen Menschen ist die Stickstoff-Produktion im Körper reduziert, was durch Randen wieder angetrieben werden kann. Dies verbessert wiederum die Insulinsensitivität, wodurch der Blutzucker des Diabetikers wieder besser kontrolliert werden kann. Da bei Bluthochdruck oftmals die Gefässe verengt sind, hilft auch hier diese tolle Knolle, da sie die Blutgefässe weitet.

Hilft Sportlern auf die Sprünge

Da Randen die Bildung von Mitochondrien fördert, kann ein Sportler mehr Leistung bringen. Auch der verbesserte Fettstoffwechsel ist für einen Sportler von grossem Nutzen: Er ist während dem Wettkampf weniger abhängig von seinen Kohlenhydratspeichern. Durch die erhöhte Durchblutung werden Muskulatur und Bindegewebestrukturen nach dem Training besser versorgt – dies fördert eine schnellere Regeneration. Auch Muskel- und Bindegewebeverletzungen können dank dem Genuss von Randen schneller überwunden werden.

\* Warum früher vor nitrathaltigen Lebensmitteln gewarnt wurde und warum auch Pökelfleisch unbedenklicher ist als erwartet.

Lange wurde vor nitratreichen Lebensmitteln gewarnt, da Nitrat in Nitrit und Nitrit wiederum in krebserregende Nitrosamine umgewandelt werden könnte. Diese Warnungen wurden mittlerweile widerlegt, da die Nitrosaminbildung aus nitratreichen Lebensmitteln im Körper nur sehr gering ist und bisher nur im Reagenzglas nachgewiesen wurde. Zusätzlich hat man festgestellt, dass eine Ernährung, die viele Antioxidantien enthält nicht zur Nitrosaminbildung führt. Das Nitrit wird vielmehr in wertvolles NO (Stickstoffmonoxid) umgebaut. Auch traditionell hergestelltes Pökelfleisch, welches zusätzlich mit Kräutern eingerieben wurde und welches aus artgerechter Haltung stammt, enthält daher oftmals kaum Nitrosamine und ist daher in Massen gegessen, vollkommen unbedenklich.

Power-Rezept:

Kochen Sie frischen Randen mit etwas Ingwer und geriebenem Pfeffer und schmecken Sie es mit etwas Kurkuma, Meersalz, Zitronensaft und Olivenöl an.

Essen Sie täglich 3 Esslöffel davon.