



.....für Sie gelesen



Gemüse als Medizin

Im Winter 1917 erlangte die **Steckrübe** besonderen Wert, da sie den hungernden Menschen beim reinen Überleben half.

- Die Steckrübe enthält Inulin und ist sehr faserreich. Sie können daher nach einer längeren symptomfreien Phase als Diät ausprobiert werden.
- Die Steckrübe ist reich an Kohlenhydraten und schmeckt nach Möhren.

(von Elaine Gottschall)

Bearbeitungshinweise:

Zunächst wird mit einem schweren Messer der Stielansatz abgeschnitten. Die Rübe wird auf die Schnittfläche gesetzt und großzügig von oben nach unten geschält. Danach in dünne Scheiben schneiden oder fein reiben und je nach Bedarf stifteln oder würfeln, oder auch kleine Kugeln ausstechen. Ihr Aroma wird noch milder, gart man sie mit einer Prise Zucker. Die Garzeit variiert je nach Schnitt zwischen 12 und 20 Minuten. Das Aroma der Steckrübe passt ausgezeichnet zu Geräuchertem, Hacksteaks, Schweinefilet, Hackfleisch und Fisch. Aber auch als Rohkost kann sie gut verwendet werden.

(aus „abgebrüht & ausgekocht“ Warenkunde)

Steckrüben-Rohkost

250 g Steckrüben fein reiben, 140 g Äpfel (netto) würfeln, 100 g Porree (netto) in feine Ringe schneiden, 40 g Sonnenblumenkerne dazugeben, alles mischen. Sodann 150 g Crème fraîche, den Saft einer Zitrone, 1 TL Honig, Curry, jod. Meersalz, weißen Pfeffer und 2 Ei kaltgepr.

Sonnenblumenöl dazugeben, alles vorsichtig mischen. Gesamt: 909,6 kcal
(von Birgit Giess, Hauswirtschaftsmeisterin u. Gesundheitspädagogin)