Rote Beete und Zwiebeln – eine super gesunde Kombination

Die Zeit der Roten Beete und der frischen Zwiebeln beginnt. Das ist bei mir immer ein Zeichen, dass der Herbst Einzug hält.

Gestern waren mein Mann und ich in der Nähe von Worpswede. Dort sind Einrichtungen der – Stiftung Leben und Arbeiten – zu Hause. Beim Johannishag steht am Eingang ein Selbstbedienungshäuschen, wo zur Zeit Eier und Gemüse der Saison in Demeter Qualität angeboten werden.

Dort habe ich mich mit Roter Beete und dicken rote Zwiebeln eingedeckt. Heute habe ich sofort einen Teil des Gemüses verarbeitet. Die Zwiebeln habe ich geschält und in feine Scheibe geschnitten. In einer Pfanne habe ich diese Zwiebelscheiben in einem Esslöffel Kokosöl und fein geschnittenen schon glasig garen lassen.

Während dieser Zeit des Garens der Zwiebeln und des Knoblauchs habe ich Rote Beete geschält und fein gerieben, ebenso zwei Zwiebeln und beide Gemüsesorten in eine Schüssel gegeben. Dazu eine Vinaigrette aus Olivenöl, Zitrone, Salz, Pfeffer und ein wenig Honig zusammenfügen, vermengen und über die Rote Beete – Zwiebelmischung geben und kurz ziehen lassen.

Die gegarten Zwiebeln mit dem Rote Beete Salat auf einem Teller anrichten und es sich schmecken lassen. So habt Ihr einmal die volle Wirksamkeit der Zwiebel auf dem Teller und einmal in gekochter Form. Einfach nur lecker!

Hier kommen weitere Verwendungsmöglichkeiten der Zwiebel:

Bei Ohrenschmerzen werden kleine Mullbeutelchen mit

zerkleinerten rohen Zwiebeln gefüllt, erwärmt und auf das schmerzende Ohr gelegt. Die Dämpfe der Zwiebel haben eine antibakterielle, schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung.

Geriebene Zwiebeln mit Honig ½ Stunde ziehen lassen und dann über den Tag verteilt löffelweise einnehmen. Dieses Rezept wirkt super bei Grippe und Bronchitis sowie Husten. Und mit der Süße des Honigs schmeckt diese Mischung sogar richtig gut.

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, wie gesund Zwiebeln sind, ob nun roh oder gekocht. Die volle Wirksamkeit der Zwiebel steckt jedoch immer noch in der rohen Zwiebel. Sie sollte in unserer heutigen Zeit in keinem Gericht, egal ob kalt oder warm, fehlen.

In 100 Gramm Zwiebeln stecken ca.:
7,4 mg Vitamin C (8% der empfohlenen Tagesdosis)
Hat als Radikalfänger eine antioxidative Wirkung.

156 µg Vitamin B6 (8% der empfohlenen Tagesdosis)
Ist wichtig für den Aminosäurestoffwechsel

4 µg Vitamin B7 (4% der empfohlenen Tagesdosis)
Fördert das Wachstum von Blutzellen, Haut, Haaren und Nervengewebe

162 mg Kalium (8% der empfohlenen Tagesdosis)
Ist wichtig für die Nerven und Muskeln

50 mg Schwefel (10% der empfohlenen Tagesdosis)
Fördert eine gesunde Darmflora, unterstützt die Leber und wirkt entgiftend

Wirkungen der Zwiebel:
Die Zwiebel unterstützt Diabetiker. Die Zwiebel enthält das pflanzliche Hormon Glukokinin und setzt damit den Blutzuckerspiegel herab. Glukokinin fördert den Zucker-Stoffwechsel in der Bauchspeicheldrüse und das führt zu einer Herabsetzung des Zuckergehaltes im BlutDie Zwiebel senkt das Krebsrisiko

Die Zwiebel verdünnt das Blut und schützt so vor einer

Thrombose

Die Zwiebel schützt vor einem Herzinfarkt

Die Zwiebel enthält Kohlenhydrate deren Form man Fruktane nennt, diese wirken gegen Grippeviren

Die Zwiebel heilt Insektenstiche, indem man mit einer halben rohen Zwiebel (Schnittseite) den Insektenstich einreibt

Die Zwiebel als Extrakt hilft Narben schneller zu heilen. Der Zwiebelextrakt hat eine abschwellende, keimtötende und entzündungshemmende Wirkung

Die Zwiebel gibt es in mehreren Farben, die roten Pflanzenfarbstoffe der roten Zwiebel können chronische Entzündungen im Körper eindämmen und lindern bei Arthritis, Gicht und Rheuma. Bei Schmerzen in den Gelenken ausgelöst durch z.B.: Arthritis oder Gicht, könnt Ihr den Zwiebelextrakt auf die Gelenke auftragen und Euch Erleichterung verschaffen.

Die Zwiebel hilft dem Magen- und Darmtrakt bei seiner Arbeit. Die enthaltenen Enzyme regen die Produktion von Magen- und Darmsäften an. Dies führt zu einer Verdauungsförderung.

Die Zwiebel hat eine entgiftende Eigenschaft. Sie unterstützt die Entgiftungsarbeit von Leber und Nieren. Leber- und Nierenerkrankungen können so vorgebeugt werden.

Die Zwiebel kann blähende Wirkungen erzeugen. Dies könnt Ihr umgehen, indem Ihr Eurer Zwiebelmischung Gewürze wie Fenchelsamen, Ingwer, Kümmel, Kreuzkümmel und Thymian hinzufügt.

TIPP:

Wenn Ihr Zwiebeln kocht, bitte das Kochwasser nicht weggießen, sondern trinken. Das Zwiebelwasser enthält viele wertvolle Vitalstoffe, über die sich Euer Körper freut.

Gekochte und gebratene Zwiebeln schmecken süßer als rohe Zwiebeln.

Minzblätter (Zitronenmelisse oder Pfefferminze) helfen gegen Mundgeruch nach dem Verzehr von Zwiebeln.

Mit einer Zitrone bekommt Ihr den Zwiebelgeruch an Euren Händen wieder weg.

Zwiebeln solltet Ihr erst kurz vor dem Gebrauch schälen und zerkleinern, damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen.

Achtet beim Schneiden auf ein scharfes Messer, da ein stumpfes Messer durch den Druck, die Zwiebel bitter werden lässt.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin. Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Einen schönen Start in die neue Woche und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016 Mein 3. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-3668-26341-3 Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs