

Fermentierte RoteBete

Code: 2340 (150 g)



Unser Produkt Fermentierte **RoteBete** enthält ein buntes Mosaik an Nährstoffen und ist eine exzellente Darreichungsform, um die Vorteile der Roten Bete für unsere Gesundheit zu nutzen.

Der Fermentierungsprozess dient der Reduzierung des natürlichen Zuckergehalts der Roten Bete (*Beta vulgaris*). Gleichzeitig wird dadurch aber auch die Bioverfügbarkeit ihrer Nährstoffe erhöht.

ZUTATEN:

Rote Bete Wurzel (*Beta vulgaris*) fermentiert

Aus kontrolliertem Anbau, nicht pasteurisiert, ohne Zusatzstoffe, glutenfrei, pur und vegan

Reiches Nährstoffprofil

- verbessert die sportliche Ausdauer
- senkt den Blutdruck
- lindert systemische Entzündungen
- Antioxidans

Nährwertinformation

| | Pro Portion 3 g | Pro 100 g |
|-----------------------------|-----------------|------------------|
| Energie (kJ/kcal) | 46/10 | 1.506/360 |
| Fett | 0,1 g | 4,5 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,0 g | 0,5 g |
| Kohlenhydrate | 0,7 g | 24,0 g |
| davon Zucker ¹ | 0,7 g | 23,0 g |
| Ballaststoffe | 1,0 g | 30,0 g |
| Eiweiß | 0,5 g | 16,0 g |
| Salz | 0,1 g | 3,2 g |

¹Nur natürlich enthaltener Zucker

Natürlich fermentierte Rote Bete mit hoher Bioverfügbarkeit

Ideal als Zugabe zu:

- Suppen
- Eintöpfen
- Soßen, Dips
- kalten oder warmen Getränken

VERZEHREMPFEHLUNG:

1 x täglich ein gestrichener Teelöffel (3 g)

Fermentierte **Rote Bete** hat einen leicht süßlich-erdigen Geschmack und kann zum Beispiel als Getränk zur Regeneration nach dem Training konsumiert oder zur Erhöhung des Nährwerts als Beigabe zu Suppen, Eintöpfen, Soßen oder Dips verwendet werden. Darüber hinaus ist es eine hervorragende natürliche Alternative zu künstlichen Farbstoffen in Backwaren.

Indikationen und Anwendung:

- verbessert die sportliche Ausdauer
- senkt den Blutdruck und lindert systemische Entzündungen
- besitzt antioxidative Merkmale

Fermentierte RoteBete

Code: 2340 (150 g)



Fermentierte Nahrungsmittel haben allgemein folgende Vorteile:

- Es entstehen wasserlösliche Formen, die leichter verdaulich sind. Weiterhin kommt es zu einer Ansäuerung, die die Resorption von Mineralstoffen erleichtert.
- Das Nährstoffprofil wird ausgeglichen: auf der einen Seite wird der Zuckergehalt reduziert, während andererseits das Profil der Proteine und mehrfach ungesättigten Fettsäuren erhöht wird.
- Es entstehen bioaktive Formen, die keine Verstoffwechslung benötigen.
- Es entsteht ein probiotischer Effekt, der die Darmflora und Verdaulichkeit verbessert, Vitamine liefert und das Immunsystem unterstützt.
- Bei dem Fermentierungsprozess entstehen Bacteriocine und Milchsäure, die pathogene Organismen zerstören und antinutritive oder potenziell schädliche Substanzen hemmen.
- Fermentierte Nahrungsmittel sind über einen langen Zeitraum haltbar und verfügen über einzigartige und optimierte organoleptische und nutritive Eigenschaften.

Vorteile der Fermentation der Roten Bete:

Der natürliche Fermentierungsprozess der Roten Bete reduziert deren Zuckergehalt deutlich und erhöht die Bioverfügbarkeit der übrigen Nährstoffe.¹

Traditionelle Anwendung:

In Osteuropa gibt es ein fermentiertes Getränk, Kwas, welches seit Jahrhunderten als allgemeines Tonikum verwendet wird.

Anwendungen zur Gesundheitsförderung:

Die enthaltenen Nitrate verbessern die Ausdauer beim Sport²⁻⁵ und senken den Blutdruck und systemische Entzündungen⁶.

Derzeit besteht großes Interesse an möglichen antikanzerogenen Eigenschaften der in der Roten Bete enthaltenen Betalaine, die eine antioxidative Wirkung haben.⁷

Literatur:

- 1 Koubaier, H. B. H., Essaidi, I., Snoussi, A., Zgoulli, S., Chaabouni, M. M., Thonart, P., & Bouzouita, N. (2013). Effect of *Saccharomyces cerevisiae* fermentation on the colorants of heated red beetroot extracts. *African Journal of Biotechnology*, 12(7).
- 2 Murphy, M., Eliot, K., Heuertz, R. M., & Weiss, E. (2012). Whole beetroot consumption acutely improves running performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(4), 548-552.
- 3 Bailey, S. J., Winyard, P., Vanhatalo, A., Blackwell, J. R., DiMenna, F. J., Wilkerson, D. P., ... & Jones, A. M. (2009). Dietary nitrate supplementation reduces the O₂ cost of low-intensity exercise and enhances tolerance to high-intensity exercise in humans. *Journal of applied physiology*.
- 4 Bescós, R., Rodríguez, F. A., Iglesias, X., Ferrer, M. D., Iborra, E., & Pons, A. (2011). Acute administration of inorganic nitrate reduces VO₂peak in endurance athletes. *Med Sci Sports Exerc*, 43(10), 1979-1986.
- 5 Vanhatalo, A., Bailey, S. J., Blackwell, J. R., DiMenna, F. J., Pavely, T. G., Wilkerson, D. P., ... & Jones, A. M. (2010). Acute and chronic effects of dietary nitrate supplementation on blood pressure and the physiological responses to moderate-intensity and incremental exercise. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 299(4), 1121-1131.
- 6 Asgari, S., Afshani, M. R., Sahebkar, A., Keshvari, M., Taheri, M., Jahanian, E., ... & Sarrafzadegan, N. (2016). Improvement of hypertension, endothelial function and systemic inflammation following short-term supplementation with red beet (*Beta vulgaris* L.) juice: a randomized crossover pilot study. *Journal of human hypertension*, 30(10), 627-632.
- 7 Kapadia, G. J., & Rao, G. S. (2013). Anticancer effects of red beet pigments. In *Red Beet Biotechnology* (125-154). Springer, Boston, MA.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von**: Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Mais, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

NAHANI-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten