

# Rödbeta



## Från strandväxt till gourmetgrönsak

- Rödbetan är en nyttig rotfrukt som innehåller antioxidanter, vitaminer, järn och nitrat.
- Det finns gula, vita och rödviträndiga varianter.
- Från början odlades rödbetan som djurfoder.
- Både roten och bladen är ätliga.
- Rödbetan kan rivas rå och användas i sallader eller hackas, ångas, kokas och ugnsbakas.
- Bli inte rädd om du kissar rött efter att du ätit rödbetor - det är inte blod utan rödbetans naturliga färgämne betanin som har färgat ditt kiss.

## Historia

- Rödbetan härstammar från strandbetan som fortfarande växer vilt längs Bohusläns stränder.
- Odling av betor har förekommit i närmare 3 000 år.
- Romarna spred den över Europa.
- I Sverige började man dock inte äta rödbetor förrän på 1700-talet.

## Odlingstips

- Rödbetan kan odlas på de flesta jordar, men trivs bäst på mullrik jord.
- Den är lättodlad och hårdig och kan odlas långt norrut.
- Fröerna kan sås i omgångar ända fram i juli.
- Rödbetor kan börja skördas när de är ungefär så stora som en golfboll.