

Släng inte blasten! Blasten på rödbetor är supergod, smakar underfärg som mangold (salladssort) och har högt näringsinnehåll. Blasten kan man använda i en soppa eller bara steka den i smör tillsammans med lite vitlök = MUMS.

Vad använder man exempelvis

rödbetor till: Rödbetshummus, Rödbetsklyftor i ugn, Inlagda rödbetor till ex Pytt i Panna, Rödbetsmarmelad, Rödbetsketchup, Rödbetschips, Rödbetsglass, Rödbetssmoothies, Rödbetsjuice, Rödbetssoppa, Rödbetstzatziki, Nykokta med smör på tallriken osv

Äter man mycket rödbeta så kan vår urin färgas röd av färgen från rödbetan

Rödbeta, Gulbeta, Vitbeta, Polkabeta – alla är vi en beta!

Rödbetans söta smak kommer av dess höga sockerinnehåll vilket är bland det högsta av alla grönsaker. Den söta men kalorifattiga rödbetan, är en viktig källa för produktionen av raffinerat socker

Rödbeta på olika språk

beetroot = engelska
rødbeder = danska
remolacha = spanska
betteraves rouges = franska
rødbeter = norska
cikla = kroatiska

SOM I RÖDBETA

Rödbetor anses vara mycket näringsrika och nyttiga. Exempelvis innehåller de mycket antioxidantrikt, bl.a. vitamin C och antocyaniner. Antioxidanet kan stärka immunförsvaret och på så sätt hindra förkylningar. Rödbetan sägs också öka din prestationsförmåga och innehåller mycket

fiber. Rödbetan kom till Sverige och Norden redan under 1600-1700-talet. Rödbetan är väldigt lättodlad och passar extra bra att odla här i vårt snabbt skiftande klimat. De flesta rödbetor som äts i Sverige är också odlade i Sverige – mycken liten del av rödbetor importeras till Sverige idag.