

MÅNADENS GRÖNSAK:

RÖDBETA

Som namnet avslöjar hör rödbetan till växtsläktet betor. Strandbetan som förekommer sällsynt längs västkusten är vår enda vildväxande beta. Mangold och sockerbeta är två sorters betor som liksom rödbetan brukar odlas i Sverige.

Rödbetan är en tvåårig ört. Första året rotar sig växten och utvecklar en så kallad bladrosett. Bladen arbetar med att samla energi som lagras som socker i växtens underjordiska del. Om rödbetan inte skördas så växer det året därpå upp en stängel med ett gytter av små grönaktiga blommor.

Det vi äter (förutom blasten som också kan ätas!) på rödbetan är inte roten, utan en del av växtens stam som kallas hypokotylen. Hos rödbetan lagas näring i hypokotylen som då sväller och blir klot- eller cylinderformad. Rödbetan har gett namn åt betacyanin, ett slags rödaktiga färgpigment som förutom i rödbetan förekommer i många andra växter.

Rödbetan äts ofta kokt eller konserverad i lag. I den östeuropeiska soppan borsjtj spelar den huvudrollen. Rödbetan hör till den nordiska matlagningens mest klassiska inslag, men kom till Sverige först på 1600-talet. Man tror att rödbetan har sitt ursprung i det som kallas Främre asien, och att man började odla den i Europa kring medeltiden.

