

# RÖDBETOR



Läs mer om SydGrönts  
produkter på [www.sydgront.se](http://www.sydgront.se)





# Rödbetor



Rödbeta finns som primör i form av knipprödbeta med blasten kvar och som vinterrödbeta som tål lång lagring. Både betorna och blasten har högt näringsvärde. I Sverige säljer vi röbeter både med och utan blast. De allra första primörrödbetorna skördas med blast i knippe under de första vår,- och sommar månaderna och därefter skörs jordmogna rödbetor från Augusti och framåt.

## Hantering

- Knipperödbetornas blast är känslig och kan se tråkig ut efter några dagar. (Exponera dessa i kylskåpet så håller de längre. Fukt är viktigt för både beta och blast. Spraya gärna både beta och blasten med lite vatten. Vänd på buntarna så även de understa får vatten.)
- Bästa emballage för vinterrödbetor är plastpåse med hål i för luftning.
- Rödbetor är inte känsliga för stötskador.

## Temperatur

- Rödbetor vill ha det kallt, helst mellan 0°C och +2°C och med hög luftfuktighet.
- Lagras de för varmt börjar de att gro vilket gör att betan lättar och till sist skrupnar.

## Är mina rödbetor fräscha?

Rödbetorna ska vara fast, är de mjuka har de blivit för torra och lättat i vikt. Rödbetorna ska ha en mörk, röd färg. Inga vita fläckar, de beror på början till rötta och bladen ska vara fräscha och lite fuktiga.

## Säsongs

| Jan | Feb | Mars | April | Maj | Juni | Juli | Aug | Sep | Okt | Nov | Dec |
|-----|-----|------|-------|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |      |       |     |      |      |     |     |     |     |     |

### Näringsinnehåll

| Per 100 g       |      |
|-----------------|------|
| Energi (kcal)   | 46   |
| Energi (kJ)     | 193  |
| Kolhydrater (g) | 10,5 |
| Fett (g)        | 0,05 |
| Protein (g)     | 0    |
| Fibrer (g)      | 2,2  |
| Vatten (g)      | 87,1 |
| Sockerarter     | 10,8 |

Källa: Livsmedelsverket.se

### Tips och råd

För att rödbetorna ska hålla bäst så tar man bort blasten och förvarar den i en plastpåse eller i kylskåpet. I samma låda som dem andra rotfrukterna. Ett tips när man ska tilläga rödbetan är att koka den med skalet och ett par centimeter av rotspetsen kvar. Då kommer den behålla sin färg och goda smak. Om du har bladen kvar på betan så kan du använda dem på samma sätt som spenat.

