

Rotfrukter

Till kategorin rotfrukter hör växter vars rötter eller rotliknande växtdelar är ätliga. Det är inte säkert att det som ser ut som en rot faktiskt är det. Potatis är till exempel en stamknöl, medan det vi äter som rödbeta och även rädisa är en uppsvälld del mellan rot och planta.

Rotfrukter innehåller som regel mycket fibrer, kolhydrater samt även vitaminer och mineraler. Kostfibrer ger mättnadskänsla och gör att tarmarna arbetar bra.

Rotfrukter är som regel känsliga för värme och uttorkning och bör därför förvaras svalt eller kallt.

Det är svårt att misslyckas med rotfrukter. Dessutom passar de till så mycket, som ugnstostade tillbehör till kött, fisk och kyckling, ensamma i en soppa, rårivna i plättar, tillsammans med andra rotfrukter i en gratäng eller pytt.

Rotfrukter gör det enkelt i köket heltenkelt!

