

Gulbeta/rödbeta/polkabeta

Det finns en mängd olika sorter som alla har samma ursprung. Den vanligaste som vi använder i köken är rödbeta som med sin vackra färg kan piffa upp vilken rätt som helst. Polkabetan ser ut som en rödbeta på utsidan, men invändigt är den röd- och vitrandig. Gulbetan är rödorange på utsidan och kraftigt guldfärgad inuti. Gulbeta smakar som rödbeta, medan polkagrödbetan har mildare smak. Betan är perfekt att odla då man även använder bladen som sallad!

Odling av betor har pågått i närmare 3 000 år, till en början enbart för bladens skull. Först på 300-talet började roten användas som livsmedel. I böcker finns betan nämnd i Danmark från 1400-talet och i Sverige från början av 1600-talet, Den kom i mer allmänt bruk under 1800-talet och var då den enda grönsak som konserverades. I dåliga tider har rostade rödbetor använts som kaffeersättning!

Alla betor ska förvaras kallt, 2-4°. Betor med blast bör avblastas, eftersom bladen tar näring och vatten från roten.

