

Beta vulgaris var. conditiva

Rödbeta är en lättodlad rotfrukt för husbehovsodlaren. Den ger stor skörd och angrips sällan av sjukdomar eller ohyra. Rödbetor går också utmärkt att lagra i stukor eller jordkällare tills nästa sommar. Det finns många bra användningsområden förutom de klassiska inlagda rödbetorna, t ex rödbetsbiffar, råkost, soppa och ugnstrostade rödbetor. Eller bara ätas kokta med smör...



Rödbetan har varit i odling cirka 4 000 år och härstammar troligen från den i Europa vildväxande strandbetan. Den tillhör mallefamiljen och är däremed släkt med sockerbetan, foderbetan, mangold, spenad m fl.

Vad gäller kommersiell odling så upptar den svenska rödbetsodlingen en areal av cirka 500 hektar. Rödbetan odlas över hela landet. Av rödbetorna odlas sannolikt 75-80 procent på kontrakt till konservindustrin. Större delen av rödbetsodlingen är förlagd till Skåne och Halland. Färskmarknaden får för varje år minskad betydelse medan konservindustrin ökar sin andel.

Näringsvärde i 100 g ätlig produkt enligt Livsmedelstabell från Statens Livsmedelsverk 1993:

Energi exklusive fibrer	146 kJ 35 kcal
Vatten	88,0 g
Aska	1,0 g
Protein	1,5 g
Fettsyror, fleromättade	0,1 g
Kolhydrater, ej fibrer	6,9 g
Kostfibrer	2,5 g
Betakaroten	7 mikrogram
Retinolekv	1 mikrogram

A-tokoferol	0,10 mg
Tiamin	0,03 mg
Riboflavin	0,04 mg
Niacin	0,20 mg
Niacinekv	0,30 mg
Vitamin B6	0,05 mg
Folacin	93 mikrogram
Asorbinsyra	10,00 mg
Natrium Na	31,00 mg
Kalium K	345,00 mg
Kalcium Ca	35,00 mg
Fosfor P	44,00 mg
Magnesium Mg	20,00 mg
Järn Fe	0,90 mg
Zink Zn	0,70 mg
Selen Se	1 mikrogram

Som tidiga sorter kan nämnas Egyptisk plattrund och Pronto. Regala och Pronto är stocklöpningsresistenta och kan sås ganska tidigt. Detroit är en klotrund variant med släta rötter. Det finns även avlånga rödbetor, bland annat Forono. De små rödbetorna Mona och Moneta är monogerm, det vill säga varje frö ger endast en planta till skillnad från andra sorter. De kan sås tidigt och skördas innan de blivit för stora.

Emedan de runda rödbetorna är trevliga att lägga in hela, har de avlånga rödbetorna andra fördelar för husbehovsodlare; de blir lätt väldigt stora, ofta utan att bli träiga. Använder man då rödbetor till annat än inläggning, t ex att riva till sallad eller biffar är ju detta bra. Läger man in sina rödbetor i skivor är de avlånga också bättre eftersom skivorna blir jämnstora.

Rödbetor kan odlas på de flesta jordar. Kvaliteten blir bäst på mullrika sand- och mojordar.

Alltför torra jordar bör undvikas då det här kan vara svårt att få en jämn groning, och tillväxten blir dessutom här ojämn och dålig under torra år, om odlingen ej kan bevattnas.

pH-värdet bör ligga kring 6,7-7. Rödbetor vill ej ha jord med färsk stallgödsel.

Framför allt under torra år kan betål och larver av jordflyn göra skada. Av denna orsak bör minst fyra år förflyta mellan betgrödorna. Då olika slag av larver kan skada rödbetorna allvarligt, och eftersom vissa av dessa insekter lever i vallarna, bör rödbetor inte odlas de närmaste två åren efter vall.

En gröngödselgröda året före sådden däremot, är en god försäkring mot skorv på rödbetorna. Även kålrabi, ärtor och bönor passar som förkultur.

Rödbetor kan sås från omkring början av maj till de första veckorna i juli. Tidig sådd och kyla kan ge stocklöpare, dvs att plantan går i blom. Då de flesta rödbetorna inte skördas förrän i oktober-november, måste de sås ganska sent, om man inte vill ha dem jättestora. Lämplig såtid är därför i allmänhet i slutet av maj.

Då det är mycket viktigt att groningen blir jämn, bör sådd alltid ske i direkt anslutning till jordbearbetningen. Om jorden är uttorkad när sådden är tänkt att äga rum, är det bättre att vänta någon tid, och försöka så i anslutning till ett regn. Ojämn uppkomst resulterar alltid i en mängd alltför stora rödbetor.

Vanligt avstånd mellan raderna är 45 centimeter. Rödbetorna ska stå tätt och mycket jämnt, så att alla utvecklas samtidigt och likformigt. Antalet plantor per löpmeter är beroende av vilken storlek på rödbetorna som önskas. Som riktpunkt kan användas 50-70 plantor per löpmeter, vilket då oftast ger cirka 30-40 medelsmå rötter vid skörden. För jätterödbetor betydligt färre.

Sådden kan utföras för hand som vanligt, men även med en vanlig enradig såmaskin. Denna bör då köras sakta, så att utmatningen blir jämnast möjliga.

Fröernas storlek varierar från en sort till en annan och ett gram kan därför innehålla från 45 till 120 fröer. Fröet behöver ungefär 8-10 dygn för att gro. Grobarheten bevaras i regel 3-5 år.

En gröngödsling plus naturlig gödsel ger oftast tillräcklig näring. pH-värdet bör inte överstiga 7,0. Vid högre värden angrips rödbetorna lättare av skorv, och manganbrist gör sig ofta gällande.

Rödbetor är även känsliga för borbrist. Har man en mineralfattig jord bör man ge ett extra tillskott av algomin och stensmjöl.

På lättare jordar lönar det sig att bevattna under torkperioder.

En harvning på tvären omedelbart efter första maskinhackningen kan ta död på mycket frögräs.

Under torra år kan olika jordlarver göra stor skada genom att äta hål i rödbetorna. Effektiv bekämpning mot detta saknas. Rödbetor bör inte odlas de närmaste två åren efter ett vallbrott, då knäpparlarver kan ge stora skador.

Det är lätt att skörda rödbetor eftersom de till stor del växer över markytan. Dra bara upp dem och vrid av blasten med handen. Kasta inte betorna i backar eller korgar så de blir stötta och blöder.



Avkastningen varierar med storleken. Ett glesare bestånd med stora rödbetor ger högre skörd än ett tätt bestånd med små rödbetor.

Vid ett tätt bestånd 50-70 plantor per löpmeter kan skörden bli ungefär 30 ton/ha. Odlar man runda betor för avsalu kanske det kan vara intressant att veta att det vid den planttätheten fördelar sig så att cirka 20 procent av rödbetorna är under 5 centimeter i diameter, 70 procent är 5-7,5 centimeter och 10 procent är över 7,5 centimeter.

Rödbetsblasten är utmärkt att använda till sallader under sommaren. Tar man högst ett par blad på varje rödbeta hämmar det inte växten. För rödbetsälskaren kan det dock vara befogat med en liten varning. Näst rädisor är rödbetorna den rotfrukt som innehåller mest nitrat.

Blast och skadade betor går utmärkt att ge till de djur som gillar dem, t ex får och gäss.

Att lagra rödbetor under sommaren är svårt. De måste då skyddas för sol och värme, annars torkar och skrupnar de snabbt. Läggs rödbetor i stora högar tar de lätt värme.



Vinterlagring är lättare. Vid lagring i stuka bör rödbetorna vara någorlunda torra och fria från jord vid inlagringen. De måste också skyddas noga mot frost. Däremot är de inte känsliga för värme som morötter. De lagras bra i jordkällare, men bör då läggas in ganska sent så att de inte torkar ut eller börjar skjuta blast. +2 till +5°C är den idealiska lagringstemperaturen för rödbetor. I en bra jordkällare kan rödbetor hålla sig ända fram tills nästa skörd. Även om det skulle börja bli lite mjuka framåt vårkanten funkar de fint i en rysk röbetsoppa..



Vid inläggning av rödbetor kokar man först hela betan lagom mjuk med skal. Därefter sköljer man den under kallt vatten och "ploppar" samtidigt lätt ur den ur skalet. Därefter läggs den hel eller skivad i burkar eller krus. Spadet man silade av används i ättikslagen som sedan slås varm över betorna. Inlagda rödbetor har väldigt god hållbarhet, utan konserveringsmedel eller att ättikslagen behöver vara osmakligt stark. Lägg in länk till recept på matsidorna...