



Smag på fremtiden - rødbeder i oktober

Af Irene Eckermann og Mariann Bach Nielsen



Kort om: **Rødbeder**

Rødbeden har historie helt tilbage til oldtiden. Den stammer fra middelhavsområdet, hvor den blev dyrket som fødevarer og medicinsk plante. I begyndelsen blev den primært dyrket på grund af dens blade, men senere blev rødderne også spist. Rødbeder dyrkes fint i Skandinavien i vores lidt kolde klima. Rødbeden hører til Beta-vulgaris-plantefamilien. Den giver os fibre, folat, kalium, C-vitamin, antioxidanter, sund fordøjelse, styrket immunforsvar og sundt hjerte og blodkar.

Rødbede på 1000 måder

- Vi spiser rødbeden i salater – både rå, kogte og bagte.
- I supper kan vi tilsætte kogte purede rødbeder.
- I grøntsagsretter passer rødbeden fint sammen med andre grøntsager som gulerødder, løg, porrer og kartofler.
- Måske kender du allerbedst rødbederne som syltede med eddike og sukker.
- Prøv også at blende en kogt rødbede til smoothie med andre frugter, grøntsager og yoghurt.
- Når du presser saften ud af rødbeden, kan du drikke den og eventuelt blande med andre frugter eller grøntsager.
- Prøv også at bage tynde skiver af rødbede til lækre, sprøde rødbedechips. Læg de tynde skiver på bagepapir, dryp med olivenolie og lidt salt – og bag i ovn eller airfryer, til skiverne er helt sprøde.
- Til rødbedesalat river du den rå rødbede og blander med andre frugter eller grøntsager efter smag.
- Og endelig kan du pure et par kogte rødbeder og blande med yoghurt eller creme fraiche. Smag til med krydderier, og du har den lækreste rødbededip.
- I denne workshop kan du prøve at bruge rødbeden til at give fugtighed og farve til bagværk. Vi giver dig opskriften på superlækre og velsmagende brownies tilsat rødbede.

Vidste du, at ...

... rødbeder indeholder det farverige pigment betacyanin. Vi bruger rødbedens naturlige farvestof i fødevarer, fx til at farve saft og drikke.

Den vilde røde farve kan også farve tekstiler. I kosmetik og naturlig skønhedspleje kan du også finde rødbedesaft, som bidrager med farve og antioxidanter. I hårfarve kan betacyanin give en rødlig glød, specielt til lyse hårtyper.

Sidst, men ikke mindst bruger vi også rødbedesaft som naturligt farvet blæk til tegning og skrivning. Som dekoration og kunsthåndværk kan man skære rødbeder i forskellige former og mønstre og bruge dem som stempler til tryk på papir, stof.



Smagens Dag



Brownies med rødbede

Det skal du bruge

2½ dl revet rødbede
170 g mørk chokolade 70 %
350 g farin
300 g blødt smør
6 æg
160 g mel
20 g kakao



Sådan skal du gøre

1. Tænd ovnen på 190°C.
2. Vask rødbeden grundigt.
3. Skræl den, og riv den på den grove side af rivejernet.
4. Pisk farin og smør sammen til en luftig masse.
5. Tilsæt æggene, et ad gangen. Rør grundigt.
6. Sigt mel og kakao ned i massen, mens du rører rundt.
7. Smelt chokoladen i en skål over vandbad.
8. Tilsæt den smeltede chokolade, rør rundt.
9. Tilsæt den revne rødbede, vend det i dejen.
10. Kom dejen i en bradepande med bagepapir.
11. Bag kagen i ca. 20-25 minutter.
12. Afkøl kagen på en bagerist, og skær den i små firkanter.



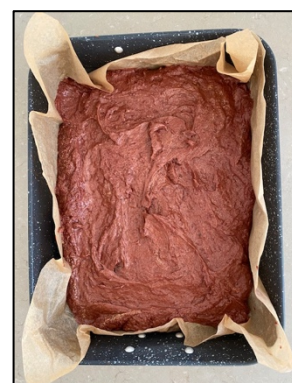
Rør æggene i, et ad gangen



Sigt mel og kakao i dejen



Vend smeltet chokolade og revet rødbede i dejen



Kom dejen i en bradepande med bagepapir



Skær den bagte brownie i mindre stykker – og servér.

Smagens Dag



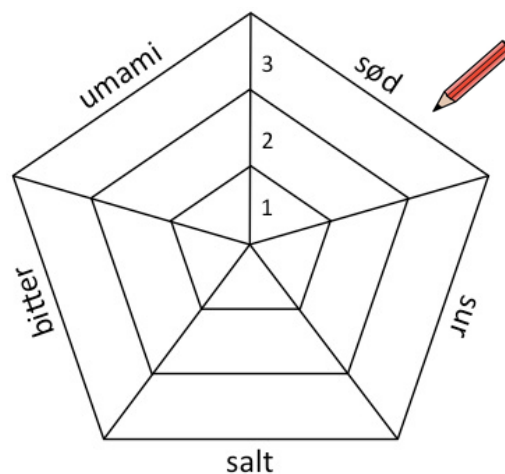
Smag på brownie med rødbeder

Brug Smage-5-kanten.

Smager brownien lidt salt, farves felt 1 under salt.
Smager brownien lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

Hvad minder smagen, duften og teksturen i brownien om?

Udfyld Smage-5-kanten



Tænk og drøft

Kan du bruge rødbeder i andre typer af bagværk?

Giv et par forslag:

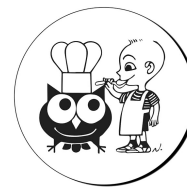


Har du fået lyst til at prøve at bruge rødbeder i andre retter?

Giv et par forslag:



Smagens Dag



Vil du vide mere?

Brug teksturkort og Smage-5-kanten

- Teksturkort: <https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Teksturkort.pdf>
- Smage-5-kanten: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf

Litteratur



Månedens Smag om rødbeder

<https://smagensdag.dk/smag-paa-roedbede-i-november/>



NatMad: Farver i mad

<https://smagensdag.dk/9-salon-farver-ph-og-diversitet-paa-mark-og-paa-tallerken/>

Links

Du kan se mere om rødbeder her:



Samsø Syltefabrik

<https://www.youtube.com/watch?v=zUZol-jlynQ>



Sådan tilbereder du rødbeder

<https://www.youtube.com/watch?v=c0De2weBwAQ>

Materialet er udarbejdet af Irene Eckermann Nordam og Mariann Bach Nielsen for Smagens Dag

Fotos: iStockPhoto side 1, øvrige fotos forfatterne

Redaktion og layout: Mariann Bach Nielsen - Smagens Dag 2023 – www.smagensdag.dk