

## Rødbeder kort fortalt

Rødbeder er sprængfyldt med B- og C-vitaminer samt kalium, folacin, magnesium og jern. Alt sammen noget du har brug for bl.a. til dit immunforsvar og din muskelfunktion. Der er også nogle, der mener, at rødbeder har en opstrammende effekt på huden pga. af indholdet af stoffet hyaluronsyre...

Dens intense farve skyldes en usædvanlig gruppe røde pigmenter, der kaldes betacyaniner. De menes at være virksomme mod forskellige kræftformer. Rødbeder indeholder salicylsyre, som er nært beslægtet med aspirin (acetylsalicylsyre). Salicylsyre fortynder ikke blodet, som aspirin gør. Salicylsyre har infektions- og betændelseshæmmende egenskaber.

Rødbeder hører til rodfrugter og kan bruges på mange forskellige måder. I opskrifterne, hvor rødbederne koges eller bages, er det en fordel, at skrællen bliver på, da det giver en meget mere intens smag.



## Rødbedesalat med æbler i flødeskum

4 pers.  
2-3 rødbeder, alt efter størrelse  
2 æbler  
(halvt rødbeder, halvt æbler)  
2-2,5 dl fløde pisket til skum

Rødbederne rives fint.  
Æblerne rives groft.  
Fløden piskes til ikke for stift skum.  
Lidt citronsaft.  
En anelse flormelis eller ahornsirup.

Rødbeder og æbler vendes forsigtigt i flødeskummet og smages til med citronsaft og evt. flormelis eller ahornsirup.

