

Rotfrukter

– nyskördad, nyttigt och klimatsmart

Nu på hösten fylls både torgstånd och grönsaksdiskar med nyskördade rotfrukter – rödbetor, jordärtskockor, potatis, kålrötter, palsternackor, morötter och rotselleri är bara några exempel. Rotfrukter är tacksam mat – billig, lätt att variera och fylld med nyttigheter. Rotfrukter är perfekta att räriva, ha till grönsaksdipp, koka, göra mos eller gratäng av, ugnstrost, råsteka eller göra en härlig höstsoppa av. Utöver energi i form av kolhydrater inne-

håller rotfrukter viktiga vitaminer, mineraler och kostfiber. Morötter är en av våra bästa källor till vitamin A som bland annat är nödvändigt för mörkerseendet. Andra exempel är rotpersilja, kålrot och rädisa som är rika på vitamin C och svartrot och jordärtskocka som innehåller mycket järn. Fiberrika livsmedel är bra på många sätt – för magen, för vikten och för tänderna. Dessutom är grova, tåliga grönsaker – som rotfrukter – klimatsmart



mat. De odlas ofta på friland och påverkar därmed klimatet mindre än grönsaker som odlas i växthus. Grova grönsaker kan också lagras längre än ömtåliga grönsaker som tomat, sallad och gurka. Det gör att svinnet minskar både i butiken och hemma. Du kan alltså frossa i höstens alla rotfrukter – det är bra för både hälsan och miljön. *Källa: Livsmedelsverket*