























































































# VÅRE KJÆRESTE ROTGRØNNSAKER

	Navn	Opprinnelse	Utseende	Smak/kjennetegn	Råkost	Bake i ovn	Kokt i biter	Kokt og most	Smaks-tilsetn.	Bruksområder/ingrediens i retter
	Gulrot (Daucus Carota)	Gammel kulturplante fra sentral-Asia.	Originalt var gulrot gul, hvit eller lilla. Først på 1800-tallet ble det populært å dyrke de oransje gulrøttene vi kjenner best.	Den søte smaken gjør at den også er stadig mer populær blant barn.						Smaker godt i råkost, salater og i kokt eller bakt tilstand, og i kombinasjon med andre rotgrønnsaker. – Men har du prøvd gulrot i smoothie, kake, suppe eller i marmelade?
	Persillerot (Petroselinum crispum var. radicosum)	I nær familie med persille. Fra Middelhavsområdet, og kom til Norge på 1600-tallet.	Hvit rot med lysebrune striper som ligner på en pastinakk, men er litt mindre.	Både selve roten og gresset har en sterkere smak enn bladpersille. Smaken på selve persilleroten kan også minne mye om sellerirot. Planten ble tidligere brukt som medisin.						Kan brukes i supper og gryter, smørdampet eller bakt som tilbehør til kjøttretter. Revet persillerot er godt som råkost, i salat sammen med eple og som smakssetter i wok. I supper og gryter kan også gresset brukes.
	Pastinakk (Pastinaca sativa)	Gammel kulturplante fra Middelhavsområdet. Har vært i bruk fra romertiden.	Den er av utseende svært lik gulrot og persillerot med sin klumpete og avlange form, men er gjerne noe større.	Fruktkjøttet er hvitt eller kremfarget og smaken er søt og delikat. Inneholder mye karbohydrater.						Passer bra i råkostsalat, i suppe, gratinert i ovn, i stuinger, som en ekstra ingrediens i potetstappe eller strimlet i wok. Prøv pastinakkrem som tilbehør til kjøtt, stekt som chips, eller, ganske enkelt, sprinklet med litt honning og sesamfrø. Ferske blader og stilker kan brukes i salat, og frøene som krydder.
	Pepperrot (Armoracia rusticana)	Pepperrot har vært kjent i Norden fra 1500-tallet. Kalles også 'Nordens pepper'.	Pepperrot kan i utseende minne om en langstrakt pastinakk. Den er hvit i skallet med enkelte lysebrune flekker	Har en meget sterk og karakteristisk smak. Ferdigpreparert wasabi på tube inneholder som oftest ikke wasabi i det hele tatt, men består i stedet av pepperrot, sennep og fargetilsetning.						Pepperrot må skrelles før bruk, og brukes gjerne revet, høvlet eller skåret i små biter. Den brukes først og fremst som krydder til sauser og dressinger, salater og supper. Bruk den på smørbrød, tartar, dampede grønnsaker eller karbonade. Lag gjerne pepperrotsaus; den er spesielt god til fiskeretter.
	Jordskock (Helianthus tuberosus)	Kulturplante fra Nord-Amerika. Kom til Norden på 1600-tallet.	Runde knoller som likner på en kryssing mellom poteter og ingefær; litt lysere og tynnere i skallet enn poteten.	Har en søtlig, nøtteaktig smak med hint av anis. Har en frisk og særegen nøtteaktig smak. Kan minne om en blanding av trøffel og artiskokk. Spesielt fin for diabetikere.						Har omtrent samme bruksområder som poteten, men har ikke den samme stivelsen. Du kan både bake, koke, dampe, grille, ovnsbake og mose dem. Jordskock egner seg også veldig godt som chips og som utgangspunkt for supper. Prøv den som puré, smørdampet eller fløtegratinert, til fisk eller kjøtt.
	Kålrot/kålrabi (Brassica napus rapifera)	Yngre kulturplante, i slekt med kål. Oppstod i Sverige på 1500-tallet. Brukt til mat og dyrefôr.	Fasongen er rund kan variere fra under 1 kilo til på 3-4 kilo i størrelse. Fruktkjøttet er hardt og fast med en lys gul farge.	Har en mild og fin kålsmak og er anvendelig til mange retter. Meget rik på C-vitaminer og kalles derfor også for 'Nordens appelsin'.						Kokt kålrot i skiver kan serveres som grønnsak til middagsretter av både kjøtt og fisk. Den kan også brukes i stappe, strimlet rå til wok, i pai eller som skiver gratinert i ovn. Kålrot kan også rives og serveres naturell som råkost, til bruk i salat eller skåret i staver som snacks til dipp.
	Sellerirot eller knollselleri (Apium graveolens)	Gammel kulturplante fra Middelhavsområdet. Ikke samme plante som stangselleri.	En lysebrun, rund og knudret rotknoll, ofte et 'hårete' rotsystem i overflaten.	Det sprø og hvite fruktkjøttet er rikt på eteriske oljer og har en aromatisk duft, og en litt skarp, søtlig smak.						Mye brukt som suppegrønnsak i norsk husmannskost. Stekt eller kokt sellerirot brukes som tilbehør både til fisk og kjøttretter. Sellerirot passer ypperlig i rotmos. Revet sellerirot er godt og passer fint til wok, og de grønne bladene kan også brukes i salat.
	Havrerot (Tragopogon porrifolius)	Kommer fra Spania. Nær slektning av norske geitskjegg, likner svartrot.	Lange, fingertykke, lysebrune røtter, ofte med et hårete, 'skjeggete' rotsystem rundt.	Raffinert, søt smak som kan minne om østers, asparges, pastinakk eller artiskokk. Rikelig med melkesaft gjennom hele planten.						Havrerot er kjempegod i supper, gratenger og i stuinger. Skiver av havrerot kan også glasseres - som gulrot. Roten kan høvels til 'høvelspon' med potetskreller og stekes i stekepanna eller i frityr. Unge blader er også spiselige, de har en pikant smak som kan minne om sikori.
	Nepe (Brassica rapa ssp. rapa)	Gammel kulturplante, dyrket i Norge fra 1200-tallet. Dyrkes også som dyrefôr ('turnips').	Hvit, rund rotfrukt på 8 - 10 cm i diameter. formen kan være rund, oval eller avlang.	Mild, litt pepperaktig og søtlig smak. Den kan minne om en blanding av reddik og kålrabi, og den blir skarpere i smak med alderen.						Nepe skrelles før bruk. Den kan rives og brukes til råkost eller i salat, skjæres i skiver, kokes i lettsaltet vann, og serveres med smør eller brukes som tilbehør til kjøtt. Nepe kan også stues, gratineres, inngå i gryter, wok eller supper.
	Rødbete (Beta vulgaris rubra)	Kulturplante fra Europa.	Rødbete kan være flatrunde, runde, ovale eller sylindriske. De runde er de vanligste i Norge. Yngre rødbeter har gjerne mer fiolett farge enn de eldre.	Den dype røde farge skyldes to naturlige fargestoffer, betacyan og betaxantin. Disse gjør rødbeten til en god antioksidantkilde. <b>NB: Rødbeter bør ikke gis til barn under 6 mnd., grunnet høyt nitratinnhold.</b>						Kok rødbeter med skall og la bladfestet sitte på for å unngå at saften renner ut i kokevannet. Etter koking fjernes skall og bladfeste, og rødbeten serveres som varm grønnsak eller kald i salater. Kokte rødbeter kan gjerne blandes i kjøttdeig til Biff Lindstrøm. Godt egnet til sylting og brukes mye til silderetter. Kan også rives rå til råkost, blandet med andre revne grønnsaker. Rødbete er også fin å bake i ovn, ha i suppe, marineres, eller man kan lage hjemmelagde bete-chips.
	Gulbete og hvitbete (Beta vulgaris)	Kulturplante fra Europa.	Runde med gult eller hvitt fruktkjøtt inni.	Har en mildere, søtere smak enn rødbeter.						Gule beter har en sterk farge som farger annen mat gul. Derfor egner gulbeten seg spesielt godt i supper. Gulbete og hvitbete er også lekker i salater, eller i rotmos.
	Chioggia/ Polkabete (Beta vulgaris)	Varianter av forskjellige beter. Kulturplante fra Europa.	Særegent, stripete mønster i fruktkjøttet, minner om mønsteret i polagrisen.	Mildere og noe søtere enn rødbeten. Noe jordsmak som rå.						Samme bruksområde som rødbete. Et lite tips til koking av polkabeter er å tilsette 1-2 teskjeer sitronsaft eller eddik for å bevare fargen bedre. Kjempefin rå, revet eller kuttet i skiver i salater eller på smørbrød, eller bak dem som poteten i ovnen. Bli flotte på tallerkenen som chips!
	Reddik (Raphanus sativus var. Sativus)	Gammel kulturplante, opprinnelig fra Kina.	Det finnes egentlig mange varianter av reddik, men den mest vanlige her i Norge er den kulerunde og røde sommerreddiken.	Spiss, pepperaktig smak. Dette kommer av at den inneholder sennepsolje.						Reddik vaskes først i kaldt vann. De kan deretter spises naturell hele, i skiver eller kuttet til salat. Reddik er flotte i salater og pynter opp som pålegg. Godt tilbehør til ost, eller spises med dipp. Kokes i 10 - 15 minutter og serveres som varm grønnsak til kjøtt og fisk.
	Svartrot/ Skorsonnerot (Scorzonera hispanica)	Kommer fra Spania. Har vært dyrket i Norge siden 1600-tallet, men ikke lenger i dag	Den kan bli mellom 20 - 30 cm lang og skallet er mørk brunt eller svart. Fruktkjøttet er hvitt med en gulhvitt melkesaf.	Smaken er mild og god og minner om asparges.						Legges i vann etter skrelling for å hindre at den blir brun. Kan ikke spises rå. Prøv den dampet eller med en smørsaus, for eksempel hollandaise. Brukes ellers som andre typer rotgrønnsaker i supper, gryter eller gratinert. Passer godt til supper i selskap med for eksempel pastinakk og spinat, og gir fin smak i pureer.

