

Bladbede

Beta vulgaris

Er en næsten glemt køkkenurt, der kan bruges som grøn spinat og tilhører til varme retter.

Den nutidige bladbede er en forædlet variant af en vild plante, der vokser langs Europas kyster.

Den er i familie med rødbeder, og dens mange varianter kommer i mange nuancer med stilke i gul, violet og hvid.

Man sår den om foråret og kan høste babybladene til sin salat.

Ved de større blade er det især det grønne og den tykke stilk, der har interesse.

Stilkene kan syltes som asier, det grønne kan staves som spinat. Den egner sig til frysning, suppegrønt og til wokmad og som grøntsag til

de fleste traditionelle retter: Frikadeller med kartofler og stuvet bladbede. Uuhm!

Hvis man sår sin Bladbede senere på sommeren i sit staudebed, vil de smukke mangefarvede stilke lyse op blandt roser og asters i sensommeren.

Bladbede kaldes undertiden også for sølvbede og har givet maden herhjemme et nyttigt tilskud af vitaminer og mineraler langt tilbage i tiden.

I dag ses den sjældent i grøntudsalg, men interessen for 'Ny Nordisk Mad' har styrket interessen for planten, der nu serveres på landets fineste restauranter.

I Middelalderhaven vokser Bladbede i bedet med gamle køkkenurter.