

## ALT OM GULERØDDER

### **Hvad er en gulerod**

Guleroden er en opsvulmet pælerod. Planten er toårig, og det første år skyder den en fjer agtig, grøn top og danner en tyk ammerod. Hvis den fik lov til at vokse videre, ville den det følgende år sende en blomsterstilk i vejret og bruge den næring, der er opbevaret i roden. Blomsterne sidder i en skærm med mange små hvide blomster, der omgiver en enkelt rød eller violet blomst i midten. Rødderne hos vilde gulerødder er hvide og man kan se deres blomster på marker og i hegn; de ligner den vilde kørvel, som guleroden er i familie med.



### **Slægtshistorie**

Botanisk navn: *Daucus carota*. Guleroden tilhører den store persille familie. Slægten *Daucus* omfatter omkring 60 en- eller toårige planter, der alle sammen har karakteristiske hvide blomster. Til guleroden slægtninge hører pastinak, persille, selleri, dild, kommen og skarntyde.

Vild gulerod findes overalt i Europa, den er også ganske almindelig i Danmark.

De første dyrkede gulerødder, der blev udviklet fra de vilde, bitre rødder, lader til at have været violette og kom fra Østen. I århundredernes løb udvikledes en gullig mutation, som førte til en hvid og senere orange-rød velsmagende rod, den vi kender i dag. Der dyrkes dog stadig gule, hvide og violette gulerødder forskellige steder i verden.

### **Navnets oprindelse**

Det er indlysende, at navnet gulerod simpelt hen er en beskrivelse af plantens udseende; det samme gælder dens navn på mange andre europæiske sprog: Norsk: gulrot, svensk: gularot, tysk: gelbe Wurzel, eller gelbe Rübe. Andre navne har dog tidligere forekommet på dansk: Amagerrod, Morerod (dvs. spiselig rod) og Barkannerod, der kan spores tilbage til græsk brakana (spiselig urt).



### **Gulerodens historie**

Man hører kun sjældent om guleroden i gamle skrifter, så det er vanskeligt at følge plantens historie, men det anses for sikkert, at den violette gulerod blev dyrket i Østen for mindst 3000 år siden. Den kom først til Europa langt, langt senere. Både gærkerne og romerne kendte til den. Græske skribenter fortæller, at guleroden ansås for et elskovsmiddel. Den nævnes i romerske

kogebøger, hvor den kryddres med krydderier og vin. Men gulerødder var ikke specielt populære, og da romerne ikke anså dem for at være sund mad, gjorde de sig ikke ulejlighed med at indføre dem til resten af Europa.

Angelsaxerne brugte imidlertid vilde gulerødder i en drik, som skulle holde Djævelen væk, længe før de dyrkede gulerødder kom til England. Men omkring det 12. århundrede begyndte guleroden ganske langsomt at krybe op gennem Europa. Maurerne bragte dem med sig fra Nordafrika til Spanien, og derfra kom den til Holland. Først omkring det 17. århundrede, da de nederlandske gartnere begyndte at producere orange-røde gulerødder, som beholdt deres farver efter tilberedningen, begyndte almindelige mennesker at anse grønsagen for spiselig og velsmagende. Tilsyneladende har aristokraterne til at begynde med været mere interesseret i gulerødderne som en form for pynt end som et næringsmiddel. Under Charles I af England blev gulerodstoppene brugt til at dekorere kaminer, festborde og damehatte – et alternativ til de sædvanlige fjerbuske. Når man spiste gulerødder var det ofte som søde sager.

Gulerødderne kom først til Danmark under Chr. II med de hollandske bønder, der bosatte sig på Amager, og i mange år kaldtes de for Amagerrødder, men det er først i de senere år, at guleroden er blevet accepteret som menneskeføde. I årevis blev det anset for en foderroe, som ikke kunne bruges til meget andet end at give til dyrene.

### **Så mange gulerødder spises i Danmark**

I 1982 spiste hver dansker faktisk 7 kg gulerødder om året, svarende til 35 millioner kg for hele befolkningen. Hertil kommer alle de gulerødder, der bliver anvendt til foderbrug, men det har man ikke det nøjagtige tal på.



### **Opbevaring**

Vinter gulerødder opbevares bedst et køligt, tørt sted, som f.eks. i et skur (frostfrit) eller en kælder. Man må sortere dem omhyggeligt og fjerne alle syge rødder. Ryst jorden af dem, skær de grønne toppe af og læg rødderne lagvis i kasser med fugtigt sand.

Gulerødder i køkkenet bør opbevares køligt, mørkt og på et godt ventileret sted. De kan holde sig 5-6 dage. Hvis man køber dem i en plastpose, skal den fjernes før opbevaring.

### **Næringsværdi**

Der er skam hold nok i rygtet om, at hvis man spiser mange gulerødder, ser man bedre i mørke. De indeholder mange A-vitaminer, og hvis man er i underskud af dem, kan det forårsage natteblindhed. Man får også tør hud og ens modstandskraft mod infektioner nedsættes. Det er det røde stof karotin, som sørger for dette vitamin, så jo rødere gulerødder, desto mere karotin indeholder den. Gulerødder indeholder også en del kalk og kalium

100 gram gulerødder indeholder:

Kalorier	23
Proteiner	0,7 g
Kulhydrater	5,4 g
Fosfor	21 mg
Kalk	49 mg
Jern	0,6 mg
Natrium	95 mg
Kalium	220 mg
Magnium	12 mg
Karotin	12,000 mg
B1 vitamin	0,06 mg
B2 vitamin	0,05 mg
B6 vitamin	0,15 mg
C vitamin	6 mg

### Verdens største gulerod

Verdens største gulerod blev høstet i Australien i 1967. Den vejede 4,79 kg.

### Sagt om gulerødder

Hvis en gulerod får lov til at gå i frø, vil én i familien dø, inden året er gået. (Amerikansk ordsprog)

Vilde gulerødder giver luft i maven og fjerner sting i siden. (Gl. engelsk råd)

I et haveleksikon fra forrige århundrede bliver gulerødder foreslået anvendt som >>elegant kamindekoration til vinteren<<

Under anden verdenskrig gik der rygter om, at britiske jagerpiloter spiste gulerødder for at forbedre deres syn om natten. Rygterne var udbredt af RAF for at dække over den ny opfundne radar.

>>Han hæver gulerødderne mod himlen<< (Storm P.)

### Medicinsk brug:

I det 16. Århundrede brugte man gulerødder som et middel mod luft i maven, sting i siden og som elskovsmiddel. Senere hen mente man, at det hjalp mod fedme, forgiftning, astma, søvnløshed og tyktarmsbetændelse. Det er videnskabeligt bevist, at de kan øge antallet af røde blodlegemer. De er med andre ord gavnlige for leveren, og de kan i nogen grad lindre mavesår, foruden at de stimulerer binyrerne.

I Rusland bruger man et omslag af friske, revne gulerødder som middel mod svære forfrysninger.

### Bliv brun i en fart

Denne opskrift kommer fra en gadehandlerske i London: Drik en blanding af gulerodssaft og appelsinsaft hver dag i 3 uger, før De skal på ferie. De vil beskytte huden og sikre, at De bliver dejligt solbrændt.

Gitte B. / april 2000