

Morot – årets grönsak 2023

Nina Sevelius, Utvecklingschef för trädgårdsproduktion
Svenska lantbrukssällskapens förbund

*Morotens vilda underart (*Daucus carota* ssp. *carota*) är ett vanligt ogräs och människans följeslagare. Morotens utbredningsområde ursprungligen var de västra delarna av Asien och länderna kring Medelhavet. Därifrån har den sedan spridit sig norrut så den idag finns i södra Sverige men också enstaka förekomster har dokumenterats i Finland.*

Den odlade moroten har under utvecklingens gång genom urval blivit saftig, slät, oförgrenad och fått en fin färg. De första odlade morötterna valdes antagligen på 1100-talet ut i områden där Afghanistan finns idag och de var troligen violetta till färgen men snart blev även mera gulaktiga varianter populära. Den orange moroten vi känner idag utvecklades i Holland på 1700-talet. Moroten klarar sig inte i naturen p.g.a. av sitt begränsade rot-system och för att den skulle vara alltför intressant ätbart för växtätande djur.

Rik på betakaroten som blir A-vitamin

Moroten är vår viktigaste rot-sak och enligt odlingsareal den näst största frilands-grönsaken i Finland efter trädgårdsarten. Moroten odlades 2021 av 251 företag på 1 726 ha och den sammanlagda skörden var 76 miljoner kilogram, det här betyder att medelskörden var ca 44 000 kg/ha. Största delen av odlingen sker på friland men idag odlas även tidig knip-



pemorot i tunnlår. Moroten innehåller mycket betakaroten, det gulröda färgämnet som omvandlas till vitamin A i kroppen. Betakaroten är även en av de viktigaste antioxidanterna. Violetta morötter innehåller det vattenlösliga färgämnet antocyanin,

och bör därför inte kokas ifall man vill att de skall hålla sin färg. Morot innehåller speciellt mycket A-vitamin, men också fiberhalten är rätt hög. Vidare innehåller de väldigt få kalorier (33 kcal) och kan ätas råa, rivna, kokta, ångade eller ugnsbakade.



Bäddodling av morötter i sandrik jord.

Odling

Moroten odlas traditionellt på slät åkermark men idag även i upphöjda bäddar, båda odlingssätten har sina anhängare och fördelar. Fördelarna med upphöjda bäddar är att de är varmare på våren och tillväxten är snabbare speciellt i början av säsongen, riskerna är att de torkar speciellt under långa torrperioder. Speciellt på styvare jordar har upphöjda bäddar gett ett bättre odlingsresultat.

Moroten trivs bäst på mo-jordar som håller fuktigheten men ändå är tillräckligt genomsläppliga. På styva jordar blir morötterna korta och de förgrenar sig lätt. Man odlar mycket påsmorötter på mull- och torvjordar.

De här jordarna värms dock långsamt upp på våren och lämpar sig inte för odling av tidig morot. Vid odling av tidiga morötter använder man plast och fiberduk för att påskynda utvecklingen.

Sorter

Morotssorterna kan grovt taget delas in i industri-, lager- och tidiga sorter. Fröna

sås rätt grunt 5–15 mm i tillräckligt torr och varm jord (helst över +8 grader) vanligen med en precisionssåmaskin. Detta eftersom både rad- och plantmellanrummet är viktigt. Vanligen är utsädesmängden i tidig odling 600 000–1 milj. st/ha och i sen odling 800 000–1,5 milj. st/ha. Hybridsorterna (F1) av morot är vanligen mera livskraftiga, skörderika och

MORÖTTER INNEHÅLLER

- 5,4 gram socker per 100 g färsk morot
- 774,1 µg A-vitamin per 100 g färsk morot
- 6,5 mg C-vitamin per 100 g färsk morot
- 88 % vatten

Växt

Husdjur

Ekö

Trädgård

Ekonomi

Maskin

Skog

Soc.best.