GRÖNKÅL



Läs mer om SydGrönts
produkter på ***www.sydgront.se***



Grönkål

Grönkål är en riktigt stark och tålig grönsak. De stora krusiga bladen står stolt på fältet ända fram till vintermånaderna. Grönkål är vinterhärdig och kan stå ute i några minusgrader.

Använd den i soppor, pajer eller tradionell långkål. Finhackad grönkål kan ätas rå i en sallad, eller mixa ner i en supernyttig smoothie. Grönkål innehåller mer C-vitamin än apelsin och 100 g grönkål fyller nästan upp hela dagsbehovet av C-vitamin.

Hantering

- Fukt och kyla är väldigt viktigt för grönkålen.
- De bör exponeras i kyldisk.
- Förpackad grönkål är att föredra.
- Grönkål av hög kvalitet, förpackad i plastpåse och väl kyld, håller i åtminstone 2–3 veckor från skördetillfället.
- Ibland ser man grönkål i lösvikt i trähäckar som i butik ofta ställs på golvet. Ur svinnsynpunkt är lösvikt möjligen lämplig runt jul, när omsättningen är hög, annars inte.

Temperatur

- Kallt och fuktigt är ledord när det gäller att få grönkål att hålla sig.
- Mellan 0 och +4 °C är optimalt.
- Vissna grönkålsblad gör ingen glad, så att hålla dem i kylen så länge som möjligt är en god idé.
- Eftersom grönkålen består av blad, som inte är knutna i ett huvud, som t ex vitkål eller rödkål, så är den extra känslig för uttorkning och här hjälper det också att hålla grön kålen i kyl så länge det bara är möjligt.

Är min grönkål fräsch?

Grönkål kan man mycket väl frysa utan att den tar skada. Grönkål kan se olika ut. Beroende på skördetillfället. Detta innebär ingen kvalitetsskillnad. Helt grön, utan gula blad. Gula blad är dock helt ofarligt det beror på att bladen tappar klorofyll.

Säsong

Jan	Feb	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec

Näringsinnehåll

Per 100 g	
Energi (kcal)	40
Energi (kj)	167
Kolhydrater (g)	3,2
Fett (g)	0,7
Protein (g)	3,4
Fibrer (g)	3,7
Vatten (g)	87,5
Sockerarter	2,1
Vitamin C	74

Källa: Livsmedelsverket.se

Tillaga

Grönkål går att ätas både rå och tillagad. Skär bort mittendelen på bladet då det kan vara trådigt och svårtuggat. Grönkål passar bra att förvälla, ha med i grytor, soppor, pajer och gratänger.

