

FÄNKÅL



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Fänkål



Fänkål är sedan forntiden känd som en kryddplanta i Asien och i medelhavsområdet. Trots sitt namn är fänkål ingen kålväxt, utan tillhör samma familj som bland annat dill och persilja. Av fänkålen används den uppsvällda bladbasen som bildar en karakteristisk knöl. Storlek och form varierar, en del är runda och andra mer tillplattade. Köttet är mjällt och saftigt med en speciell, sötaktig smak som påminner om lakrits. Den vitaminrika fänkålen innehåller även bland annat kostfiber, natrium, järn, zink och eteriska oljor och är bra för matsmältningen.

Hantering

- Hantera fänkålen varsamt för att undvika stötskador.
- Stötskador kan ge mörka "glasiga" fläckar.
- Tänk på att inte bygga berg.
- Det som ger fänkålen sin arom, doft och smak är olika eteriska oljor. Det kan vara bra att veta att de eteriska oljorna försvinner allt eftersom fänkålen blir äldre.

Temperatur

- Lagring precis ovan 0°C är optimalt för kvalitet och lagringstid. Redan vid +5°C minskar hållbarheten.
- Om temperaturen kommer under 0°C kan frysskador dock uppstå. Dessa visar sig som mörka genomskinliga eller blöta områden. Se alltså till att fänkål står kallt men inte fryser.

Är min fänkål fräsch?

Karaktäristisk doft är viktig, den betyder att de aromatiska eteriska oljorna fortfarande finns kvar och att fänkålen är fräsch och smakar som den ska. Fänkål ska vara hård och krispig, börjar den mjukna är tecken på att den har förlorat vätska.

Säsong

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

Näringsinnehåll

Per 100 g	
Energi (kcal)	28
Energi (kJ)	119
Kolhydrater (g)	1,8
Fett (g)	0,4
Protein (g)	2,8
Fibrer (g)	3,3
Vatten (g)	90
Sockerarter	2,6

Källa: Livsmedelsverket.se

Tips och råd

Smaken av fänkål passar utmärkt till fisk, i grönsaksblandningar, i soppor och gratinerade med smör och parmesan.

Fänkål bör förvaras i kylskåpet i plastpåse, då kan den hålla sig fräsch och spröd länge.

