KÅLRABBI

SYDGRÖNT

Odlare i samverkan

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

Kålrabbi

FRÅN SVERIGE

Kålrabbi är framodlad från ursprungskålen och är vanlig i Centraleuropa. Den är en av Sveriges älsta grönsaker och kom till Norden redan innan den traditionella potatisen. På den tiden var kålrabbi en basgrönsak på grund av dess livslängd som kunde hålla sig genom en kall vinter. Det vita fruktköttet är saftigt och krispigt med en mild kålsmak. Från det att odlaren sätter den lilla plantan i jorden tar det ca 40-50 dagar tills att den skördas och då är knölarna 7-12 cm i diameter.

Hantering

- Hantera kålrabbi varsamt så att inte stötskador uppstår.
- Mindre störskador och sprickor kan förekomma, det är okej.
- Får kålrabbin en för stor skada förlorar den vätska snabbt och blir sumpig.

Temperatur

- Kålrabbi likt andra sorters kål ska förvaras mycket svalt. Från +1°C upp till +4°C .
- Kylan ökar hållbarheten och kvaliteten behålls.

Är min kålrabbi fräsch?

Kålrabbi ska vara hård när man klämmer på den.
Den ska ha en ljusgrönt skal och ett vitt saftigt och krispigt fruktkött.
Kålrabbi ska inte ha för många sprickor, speciellt om de är djupa. Det riskerar att torka ut grönsaken.

Säsong

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

Näringsinnehåll

Per 100 g	
Energi (kcal)	29
Energi (kj)	122
Kolhydrater (g)	4,4
Fett (g)	0,1
Protein (g)	1,7
Fibrer (g)	1,8
Vatten (g)	91
Sockerarter	2,9

Källa: Livsmedelsverket.se

Tips och råd

Kålrabbi bör förvaras i en påse innan du placerar den i kylens grönsakslåda för att inte torka.Det går även bra att förvara Kålrabbi i frysen om den tillagas eller förvälls först.

Kålrabbi är ett gott alternativ till pommes, bara skiva den i önskad tjocklek, tillsätt olja och eventuell krydda innan du placerar dem i ugnen.