

KÅLROT



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Kålrot



Kålroten kom till Sverige under 1700- och 1800-talen. Den var och är en näringsrik föda. Kålroten är en gul till gulvit rakt igenom och på nederdelens utsida, medan den på nacken och ovansidan kan vara grön eller violett beroende på sort.

Hantering

- Kålroten behöver så hög luftfuktighet som möjligt.
- Det är mycket viktigt att kålroten inte bryts sönder eller får andra mekaniska skador när de skördas eller hanteras eftersom skadorna kan vara en inkörsport för svampar och även ökar vattenförlusterna.
- Delad kålrot ska vara krympfilmad och märkt med datum och förvaringsanvisningar enligt livsmedelslagen.
- Om kålroten förvaras ljust kan den bli grön på nederdelen, men det är helt ofarligt.

Temperatur

- Kålrötter bör förvaras kallt.
- Runt +1°C till +2°C håller sig kålroten som längst.

Är min kålrot fräsch?

Bäst är om kålroten har ett oskadat skal, då håller den längst.

Kålroten ska kännas hård och fast.

En frisk kålrots färg kan variera från gul och grön över i violett.

Säsong

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

Näringsinnehåll

Per 100 g	
Energi (kcal)	37
Energi (kJ)	153
Kolhydrater (g)	6,1
Fett (g)	0,06
Protein (g)	1,4
Fibrer (g)	3
Vatten (g)	88,8
Sockerarter	6,8

Källa: Livsmedelsverket.se

Tips och råd

Förvara kålrot i kylan, gärna i plast eller fuktig handduk. Puread, förvälld eller tillagad kålrot går bra att frysa.

Kålrot går att tillaga på alla de möjliga vis. Som råkost eller koka, ugnsbaka eller steka.

