

SPETSKÅL



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Spetskål



Spetskål är en form av vitkål som har ett spetsig form och som är löst knutet. Med en söt smak och kryddig eftersmak, överträffas den vanliga vitkålen i smakhänseende. Spetskål är likt all kål nyttig med alla dess vitaminer och mineraler, främst vitamin C, vitamin A, kalcium och järn.

När huvudet på Spetskålen börjar knyta sig, är det dags för odlaren att skörda. Skördearbetet görs för hand genom att skära av plantan med kniv.

Hantering

- Hantering av spetskål ska ske med försiktighet, så att inte stötskador uppstår.
- En stötskada torkar först och det kan om kålhuvudet får ligga också bildas rötor.
- Skadad vävnad ökar dessutom avdunstningen och gör att det bildas mer etylen.
- Sommarkål som skördas i början av säsongen är mer stötkänslig än vinterkålen som är ordentligt mogen.
- Packas i en tunn plastfilm för att skydda mot uttorkning och ger bättre hållbarhet.

Temperatur

- Hantering av spetskål ska ske med försiktighet, så att inte stötskador uppstår.
- En stötskada torkar först och det kan om kålhuvudet får ligga också bildas rötor.
- Skadad vävnad ökar dessutom avdunstningen och gör att det bildas mer etylen.
- Sommarkål som skördas i början av säsongen är mer stötkänslig än vinterkålen som är ordentligt mogen.
- De största vattenförlusterna sker under den första lagringsveckan då kålens yttersta blad förlorar en hel del vatten. Dessa blad fungerar sedan som en barriär mot vidare uttorkning.
- Friska kålhuvuden ska putsas i butik precis strax före försäljning, de yttre bladen skyddar nämligen mot uttorkning.
- Skulle ett kålhuvud däremot angripas av sjukdom ska det putsas eller slängas. De avger då nämligen etylen vilket kan påverka produkter runt omkring att åldras snabbare.

Är min spetskål fräsch?

Spetskål ska vara vit till grön med spänstiga blad. Sommarkål är ljusgrön, lättare och lösare. Ytterbladen ska vara fräscha, inte torra, vissna eller gula i kanten. Ett kompaktare huvud är tåligare, men kompaktheten skvallrar egentligen inte om kvaliteten i övrigt.

Säsong

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

Näringsinnehåll

Per 100 g	
Energi (kcal)	30
Energi (kJ)	123
Kolhydrater (g)	4,7
Fett (g)	0,1
Protein (g)	1,1
Fibrer (g)	2,6
Vatten (g)	90,8
Sockerarter	5,7

Källa: Livsmedelsverket.se

Tillaga

Spetskål trivs i en svalare miljö och förvaras bäst i kylskåpet, gärna i en plastpåse. Spetskålen gör sig god i soppor, grytor och råriven i salladen.

Spetskålen är också god att grilla. Dela den på mitten, ringla över olja, tillsätt salt och peppar innan du lägger den på grillen med ytterbladen nedåt.

