

VITKÅL



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Vitkål



Vitkål har varit en populär bas i svensk husmanskost ända sedan 1100-talet när den spred sig upp från södra Europa. Formen är ett runt huvud som har tätt åtsittande blad. Vitkål är likt all kål väldigt nyttig med alla dess vitaminer och mineraler, främst C-vitamin, betakroten (A-vitamin), kalcium och järn. Vitkål är redo att sköras när huvudet har blivit fast och knutit sig helt. Vitkål skördas för hand.

Hantering

- Hantering av vitkål ska ske med försiktighet, så att inte stötskador uppstår.
- En stötskada torkar först och det kan om kålhuvudet får ligga också bildas rötter.
- 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.
- Friska kålhuvuden kan putsas vid behov i butik precis strax före försäljning, de yttre bladen skyddar nämligen mot uttorkning.
- Skulle ett kålhuvud angripas av sjukdom ska det putsas eller slängas. De avger då nämligen etylen vilket kan påverka produkter runt omkring att åldras snabbare.

Temperatur

- Vitkål ska förvaras mycket svalt, faktiskt helst ner emot +1 °C och absolut inte över +4 °C.
- Så kallt som möjligt, så länge som möjligt fram till att någon stoppar den i munnen gör att hållbarheten ökar och kvaliteten behålls.
- Kål som står i rumstemperatur förlorar i vikt (och därmed i värde för butiken). Dessutom torkar de yttersta bladen snabbare.
- Kålen får inte utsättas för minusgrader eftersom den då riskerar att frostska vilket ger sladdiga blad med mjuka vattniga partier.

Är min vitkål fräsch?

Vitkål ska vara vit till grön, är de yttersta bladen friskt gröna har huvudet riktigt hög kvalitet från början och har inte behövt putsas smycket, vilket är positivt. Sommarkål är ljusgrön, lättare och lösare. Ytterbladen ska vara fräscha, inte torra, vissna eller gula i kanten.

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

Vitkål förekommer i de traditionella maträtterna kålpudding och kåldolmar, men smakar utmärkt råiven i salladen eller som grund till den goda och lättlagade coleslawen eller i alla varianter av rawslaw recept.

