

RÖDKÅL



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Rödkål



Rödkål förknippades ofta förr enbart med det svenska julbordet, numera är det en populär kålsort året om. Formen är ett runt huvud som har tätt åtsittande blad. Rödkål är likt all kål väldigt nyttig med alla dess vitaminer och mineraler, främst C-vitamin, betakroten (A-vitamin), kalcium, järn och som färgen avslöjar innehåller rödkål nyttiga antioxidanter.

Hantering

- Hantering av rödkål 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 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.

Temperatur

- Rödkål 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, då riskerar de att frostsquadas vilket ger sladdriga blad med mjuka vattniga partier.

Är min rödkål fräsch?

Rödkål ska vara mörkröd, är de yttersta bladen kan ha en aning ljusare röd, men ska vara friska och hela. Sommarkål är ljusare, lättare och lösare. Ytterbladen ska vara fräscha, inte torra, vissna eller gula i kanten.

Säsongs

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

Tillaga

Rödkålen är god äta rå, tex blanda i din sallad eller som ett eget tillbehör på din tallrik. Du kan även steka den lätt och ha med i gratänger. Du kan med fördel koka rödkålen och ha den tillsammans med tex en köträtt. Den är vanligt att rödkålen syras och sötas.

