

# SAVOYKÅL



Läs mer om SydGrönts  
produkter på [www.sydgront.se](http://www.sydgront.se)



# Savoykål



Alla kålväxter innehåller massor av vitaminer och mineraler, främst mycket C-vitamin, betakaroten (A-vitamin), kalcium och järn och är väldigt nyttigt. Kålväxter är bra för immunförsvaret och innehåller också pektin som är blodsockersänkande. En del av de glukosinolater som finns i kål (som gör att kål smakar kål) är bra mot inflammationer av olika slag och kål kan även medverka till att sänka det onda kolesterolet i kroppen.

## Hantering

- Fukt och kyla är väldigt viktigt för savoykålen.
- De bör exponeras i kylskåp.
- När savoykålen är packad i plast är att föredra.
- Savoykål av hög kvalitet, förpackad i plastpåse och väl kyld, håller i åtminstone 2–3 veckor från skördetillfället.

## Temperatur

- Kallt och fuktigt är ledordet för grönkålens hållbarhet.
- Mellan 0°C och +4°C är optimalt.
- Känslig för uttorkning

## Är min Savoykål fräsch?

Savoykål ska ha gröna spänstiga blad. Helt grön till mörkgrön, utan gula blad. Savoykål kan mycket väl frysa utan att den tar skada.

## Säsongs

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

## Näringsinnehåll

Per 100 g	
Energi (kcal)	28
Energi (kJ)	119
Kolhydrater (g)	3,6
Fett (g)	0,1
Protein (g)	2
Fibrer (g)	2,5
Vatten (g)	91
Sockerarter	3,2

Källa: Livsmedelsverket.se

## Tillaga

Savoykålen har ett brett användningsområde. Du kan strimla den i tunna bitar och ha i din sallad. För bästa smak kan man förvälla den en aning, kyl ner den och låt vattnet tinna av.

Kålen är fantastisk god i wokning, även för bräsering och som ugnsbakad. Savoykålen passar utmärkt till kåldolmar.

