

SVARTKÅL



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Svartkål



Svartkål är en korsning mellan Grönkål och Savoykål och har mörkgröna. Bladen är saftiga och kraftiga stjälkar i varierande längd med dekorativa, krusiga blad. Svartkålen är, precis som grönkål, numera en mycket populär grönsak och en riktig supergrönsak som innehåller massor av nyttigheter såsom järn, lutein, vitamin A och vitamin C.

Hantering

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

Temperatur

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

Är min svartkål fräsch?

Svartkål ska ha spänstiga mörkgröna till svarta blad.

Säsong

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

Tips och råd

Nerven i mitten av bladen blir lätt seg och svårtuggad, skär loss den. Men släng den inte, utan skiva tunt så har du ett krispigt strössel att dekorera med.

Svartkål kan med fördel hettas upp för att den goda smaken och fina konsistensen ska komma till sin rätt. Den passar utmärkt i rustika soppor eller fräst med vitlök som ett grönt tillbehör.

