

<style type="text/css"></style>

Allium kepa

Wilhelm Raattamaa

Sammanställd av Wilhelm Raattamaa

Kepalöken är numera en vedertagen benämning på gul lök, röd lök och syltlök. Här behandlas gul och röd lök.

Den skarpa smaken, särskilt hos rödlöken, beror på den svavelhaltiga lökoljan. Gul lök har något mildare smak och utnyttjas därför mer som matlök.

Näringsvärde i 100 gram ärlig lök:

Energi	125 kJ eller 30 kcal	
Protein	1,2	g
Fett	0,1	g
Kolhydrater totalt, ej fibrer	6,0	g
Kolhydrater, mono- och disackarider	4,8	g
Kostfibrer	1,2	g
Betakaroten	30	µg
Retinolekv.	5	µg
A-tokoferol	0,3	mg
Tiamin	0,04	mg
Riboflavin	0,03	mg
Niacin	0,2	mg
Niacinekv.	0,5	mg
Vitamin B6	0,16	mg
Folacin	20	µg
Ascorbinsyra	6	mg
Natrium, Na	3	mg

Kalium, K	192	mg
Kalcium Ca	27	mg
Fosfor, P	36	mg
Järn, Fe	0,4	mg
Zink, Zn	0,2	mg

Den svenska lökproduktionen är baserad på sortgrupperna Rijnsburger och Stuttgarter gul, vilka inom sig rymmer många sorter. Rudo, Red Baron och Piroska är bra sorter av rödlök.

Sättlök används främst till tidig så kallad buntlök. Den är ofta värmebehandlad eller preparerad. Om detta har en avgörande betydelse för minskning av stocklöpning är inte klarlagt, men torde ha en positiv inverkan. KRAV-odlad sättlök finns numera.

På ett gram lökfrö går det 200-250 st fröer med en normal grobarhet på 70-75 procent. Groningstiden är 10-18 dagar och grobarheten kan bevaras i åtminstone 2-3 år.

Fröätgången för 100 kvadratmeter med ett radavstånd på 45 centimeter blir 30-50 gram eller 3-5 kg per hektar. Utsädesmängden för sättlök är vid samma radavstånd 3-4 kg per 100 kvadratmeter vid storleken 10-15 mm och 6-8 kg per 100 kvadratmeter vid storleken 15-22 mm.

En lökkultur trivs bäst på ogräsfri jord i god kultur. Näringsrik sandjordsmylla med ett pH på cirka 7,5 är idealet.

Lätta sandjordar och styva leror är mindre lämpade. Öland med dess torra eftersommarklimat är mycket bra och Ölandslökens höga kvalitet har länge varit känd. Det odlas dock ganska mycket lök även i Malmöhus län. Vad buntlöken beträffar går den över hela landet och bör odlas för sin fräschhets skull.

Lök ingår i andra skiftet i växelbruket, alltså i skiftet efter det med krävande grödor. Som samodlingspartner är morot bra. Lämpliga sådana är också sallat, tomat och rädisor i den mindre odlingen. Den lär dock vantrivas med ärtor och bönor.

Lök sås och planteras så fort jorden reder sig. Den gror redan när marken har temperaturen +2-3°C. Före sådd brukas jorden väl, men inte för djupt. Det är viktigt med en fast såbädd, som eliminerar en alltför djup sådd. Sådjupet bör vara 2-3 cm och radavståndet 30-45 cm. Sådd lyckas bara i de varmare delarna av vårt land.

Vid utplantering av sättlök, vilket är den lämpligaste metoden i mindre odlingar, ska löken tryckas till ordentligt och täckas med 0,5 - 1 cm jord.

Lök kan även sås i drivbänk för senare utplantering på tomma ytor.

När blasten är 8-10 cm hög lägger man på marktäckningen. Efter några veckor lägger man på ett ytterligare ett lager. Undvik dock att täcka alldeles intill lökarna, eftersom för mycket marktäckning mot själva löken kan hindra avmognaden på sensommaren.

Grundgödsling med naturgödsel om så behövs. Justera med benmjöl. Strö ut träaska på våren före sådd.

Löken brukar klara sig rätt bra utan bevattning. Det kan dock bli nödvändigt torra vårar på känsliga jordar.

Vid en frisk biologisk jord förekommer i regel inga sjukdomar eller skadedjur. En alltför riklig kvävegödsling eller gödsling överhuvudtaget kan frambringa lökmögel.

Färsk gödsel bör därför undvikas på våren. Alltså ingen stallgödsel, blodmjöl eller köttmjöl e. dyl, som drar till sig flugor. Däremot går benmjöl, hornmjöl och aska bra.

Ett par överpudringar av stenmjöl efter uppkomst är välgörande.

Samplantering med morot är också gynnsamt.

När blasten på sensommaren börjar gulna kan man skynda på lökens avmognad genom att man med till exempel en kratta böjer ned blasten mot marken. 1-2 veckor därefter drar man upp löken. Vid torrt och fint väder kan man låta lökarna ligga uppe på jorden i någon vecka och avmogna ytterligare. Är det inte torrt väder placeras lökarna i en torr och varm lokal, gärna 20-25 °C varmt, samt luftigt. Det är mycket viktigt för hållbarheten under lagringen, att löken får torka snabbt.

Skörd av buntlök sker redan i månadsskiftet juni-juli. Löken putsas och blasten avkortas om så behövs för utseendets skull. Varje bunt innehåller 5-6 lökar allt efter storlek.

Vid senare skörd torkas löken på fält i strängar efter upptagningen, cirka 14 dagar vid fint väder. Man kan också torka löken artificiellt genom att blåsa varm luft genom löskörden. Då får temperaturen inte överstiga +30°C.

De båda senare styckena avser odling i större skala. Då kan avkastningen uppgå till 30 ton/hektar.

Löken ska förvaras torrt och svalt i nätsäckar. Lagringens resultat beror helt och hållet på lökens avmognad och behandling efter skörd. Frölök är i regel hållbarare än sättilök. Lagringstemperaturen bör ligga mellan -1 till +7°C.

Vid hobby- och husbehovsodling kan lökarna förvaras i nätkassar eller papperspåsar på en sval plats. Då ska lökarna vara "prasseltorra" och kan förvaras vid +2-15°C på en torr plats. En inte alltför kall vind med lökar upphängda i nätkassar torde fungera bra till husbehov.

Den biologiska trädgården del 1, 1990.