

Brassica pekinensis

Salladskål, eller kinesisk kål som den också kallas, är en gammal kinesisk kulturväxt som på 1800-talet spreds till Europa. Den har inte fått någon större spridning förrän de senaste decennierna, då en del japanska hybridsorter lanserats.

Salladskålen är inte hårt knuten men har en ganska fast bladrosett med ljusgröna till mellangröna småbuckliga blad med vita bladnerver. Formen kan vara långsmal eller rund beroende på sort.

"Sellerikål" kallas en liknande kåltyp som ger mer löst bildade huvuden. Den tillhör en annan art, *Brassica chinensis*.

I Sverige är salladskålen en sensommar- och höstkultur, eftersom den som långdagsväxt gärna vill gå i blom under vår ljusa försommar. Den tål å andra sidan en hel del kyla och klarar frostnätterna på hösten. Det är en kål som alla grönsaksälskare verkligen bör pröva på att odla.

(i 100 g ätlig vara)

Energi (exkl fibrer)	65	kJ, 16 kcal
Protein	1,2	g
Fett	0,2	g
Kolhydrater (exkl fibrer)	2,2	g
Kostfibrer	1,2	g
Betakaroten	840	mikrogram
Retinolekv	120	mikrogram
A-tokoferol	0,1	mg
Tiamin	0,04	mg
Riboflavin	0,05	mg
Niacin	0,4	mg
Niacinekv.	0,6	mg
Vitamin B6	0,23	mg
Folacin	79	mikrogram
Askorbinsyra	27	mg
Natrium Na	9	mg
Kalium K	150	mg

Kalcium Ca	45	mg
Fosfor P	37	mg
Magnesium Mg	15	mg
Järn Fe	0,3	mg
Zink Zn	0,3	mg

Granat: Tidig till medeltidig. Långsmal i formen. Kan bli 40-50 cm hög.

Nagaoka 50 F1: En av de vanligaste sorterna. Inte så benägen för stocklöpning. Ganska kort oval typ.

Tango F1. LF: Sen sort. Stocklöpningsresistent. Kan sås på friland från midsommartid med fiberdukstäckning. Korta cylindriska huvud med rundad topp.

1 g = 300-400 frön. Utsädesmängd vid direktsådd 60-100 g / 1000 kvm eller 0,3g / 10 strm, 10-12 frön/strm. Groningstid: ca 5 dagar. Sådjup: 1-2 cm.

Sallatskålen trivs på lucker, inte alltför styv jord, gärna mullrik, vattenhållande och med högt pH-värde.

Eftersom salladskålen är en sen kultur kan den odlas efter tidig potatis, sallat, ärtor eller morötter. Den bör dock ej odlas intill bönor eller lök. Ej heller efter tidig kål. Salladskålen är mycket känslig för klumprotsjuka, vilket är viktigt att tänka på när det gäller växtföljden.

För att förhindra blomning sker sådd på friland efter den 10 juli då dagarna blivit kortare. Inte bara de långa dagarna och korta nätterna stimulerar bildandet av blomanlag utan även ojämn temperatur och skador på rotsystemet, som medför att tillväxten stannar upp.

Speciellt känslig är plantan i början av utvecklingen. Rotsystemet är ytligt. Därför ska man inte bearbeta djupt för nära plantan vid ogräsrensning. Fiberdukstäckning kan inte bara hjälpa till att hålla en jämn temperatur och utjämna kalla nätter. Det kan också medge ett par veckors tidigare sådd, särskilt med sorter som har liten benägenhet för stocklöpning.

Vid förkultivering kan sådd ske i april, men temperaturen måste hållas vid 20° i några veckor och därefter sänkas successivt (vid själva groningen bör temperaturen ligga ännu högre, gärna 25°). Gör dagen kort genom att täcka med t.ex. svart plast efter ca 10 timmars ljus per dygn. Lämpligast är att plantera ut med hel rotklump eftersom det känsliga rotsystemet kan skadas på en barrotsplanta. Vid omskolning avbryts tillväxten, den bör alltså inte skolas om.

För norra delarna av landet där det finns risk för att kålen inte hinner utvecklas före växtperiodens slut, kan man så i bänk i början av juli och efter gallringen täcka med svart plast som beskrivits ovan, d.v.s. man täcker vid 18-tiden på kvällen och tar bort plasten på morgonen. Mörkläggningen pågår i ca tre veckor.

Plantavstånd vid gallring och utplantering 25-30 cm. Radavstånd 40 cm.

Sallatskålen kräver rätt kraftig jord och eftersom den kommer som efterkultur till andra grödor bör man före sådden gödsla med väl förmulnad naturgödsel eller kompost och ca en månad efter sådd ge en övergödsling med gödselvatten.

För att hindra stocklöpning och för att få kålen att knyta sig på hösten, är det viktigt att plantan hela tiden är i god tillväxt. Tillgången på näring och en jämn temperatur är två faktorer. Vattentillgången är en tredje.

Marktäckning hjälper till att bevara fukten men kan möjligen medföra nackdelar (t.ex. sniglar). Fiberdukstäckningen hjälper också till att bevara fuktigheten. Bevattningsmöjligheter bör finnas.

Eftersom salladskålens huvudsakliga växtperiod är på hösten när det är gott om sniglar, brukar dessa vara största skadegörarna. Genom att strö litet kalk, träaska eller algomin i flera omgångar omkring plantorna, kan man minska angreppen, såvida det inte regnar alltför ofta.

Olika former av snigelfällor finns, t.ex. fat med öl, vilket drar till sig sniglarna, se **Schmid/Henggeler: Biologiskt växtskydd i trädgården**. Sniglarnas begär efter salladskål kan utnyttjas genom att använda salladskålen som fångstgröda för sniglar i andra kulturer.

Jordloppor som orsakar skador när plantorna är i hjärtbladsstadiet kan störas genom att pudra över plantan med algomin eller stenmjöl upprepade gånger. Jordlopporna tycker om de ny uppkomna bladen på alla växter tillhörande den familj som även salladskålen tillhör (*Cruciferae*) och kan vålla skador medan plantorna är på hjärtbladsstadiet. Fiberdukstäckning är effektivare och hjälper även mot andra skadeinsekter, t.ex. **kålbladsstekeln**, som har sin andra generation på hösten.

Salladskålen är mycket känslig för **klumprotsjuka**. Högt pH och 7 år mellan kålgrödorna är viktiga förebyggande åtgärder. Salladskålens känslighet gör att den kan fungera som indikatorväxt på klumprotsjuka.

Skörden kan påbörjas innan huvudena är fullt utvecklade men bäst är kålen när bladrossetten knutit sig lite och bladen blivit spröda. Färdigvuxna huvuden bör inte stå alltför länge, eftersom de då kan angripas av röta.

Salladskål kan lagras upp till 2 månader i en temperatur på 0-1° och minst 95% fuktighet. Putsa huvudena före lagringen och hindra avdunstningen med plastfolie som dock inte får vara helt tät. I kylskåp kan de hålla sig i några veckor.

Salladskålen används mest rå, som sallat, men kan även kokas, t ex som savoykål. Den kan även brynas i stekpanna, men bör då kryddas på lämpligt sätt.