

Pastinaca sativa

Palsternackan är en gammal kulturväxt, ursprungligen från Sydeuropa. Numera finns den förvildad längs väglänther och liknande ända upp i mellersta Sverige.

Palsternackan odlas i Sverige sannolikt på en areal av ungefär 100 hektar, varav 25 hektar utgörs av kontraktsodlingar till konservindustrin. En stor del av odlingen ligger i Skåne och Halland.

i 100 gram ätlig vara

Energi	223 kJ 53 kcal
Vatten	81,0 g
Aska	1,3 g
Protein	1,6 g
Fettsyror, mättade	0,1 g
Fettsyror, fleromättade	0,4 g
Kolhydrater (ej fibrer)	10,2 g
Kostfibrer	4,5 g
Betakaroten	20 mikrogram
Retiol ekv.	3 mikrogram
A-tokoferol	0,8 mg
Tiamin	0,09 mg
Riboflavin	0,18 mg
Niacin	0,7 mg
Niacin ekv.	1,0 mg
Vitamin B6	0,11 mg
Folacin	67 mikrogram
Askorbinsyra	6 mg
Natrium Na	3 mg

Kalium K	490 mg
Kalcium Ca	74 mg
Fosfor P	94 mg
Magnesium Mg	25 mg
Järn Fe	0,7 mg
Zink Zn	0,5 mg

Utsädesmängd 250-400 gram per 1 000 kvadratmeter eller 13-20 gram per 100 sträckmeter. Radavstånd 50 centimeter. Såtid är så snart jorden reder sig.

Man kan också så palsternackor på hösten. Sådjud 1-1,5 centimeter. Plantavstånd 8-12 centimeter.

Fröet förlorar snabbt sin grobarhet och därför bör gammalt frö aldrig användas utan att grobarheten först kontrolleras. Det är lämpligt att så in rädisa i såraden, dels för att markera var raden är, dels för att rädissplantorna hjälper till att hålla ner ogräset. Om man sår en tidig rädisa hinner dessa att bli skördade lagom tills palsternackorna är uppe.

Student är en lång och smal sort med god lagringsduglighet.

White Gem är vit och slät och numera den dominerande sorten i Sverige.

Bland övriga sorter kan nämnas **New White Skin** och **Javelin**.

Palsternackor kan odlas på lätt jord om den är näringsrik och vattenhållande eller kan bevattnas.

En mullrik lerhaltig jord ger dock bättre skörd och är därför att föredra.

Eftersom palsternackorna allt mer skördas med maskin måste styvare jordar undvikas, då maskinskörd här under ogynnsamma omständigheter kan vara omöjlig.

På lätta jordar bör man vattna vid torrperioder, annars kan det bildas sprickor på rötterna.

Palsternackor bör läggas in i en växtföljd helst med baljväxter året före. Högst vart fjärde år bör de återkomma på samma plats.

Lämpligt radavstånd är 45-50 centimeter. Plantavståndet får rättas efter sort och önskad storlek. Medan industripalsternackor ofta gallras till 15 centimeters avstånd, bör palsternackor för färsk användning gallras till 8-10 centimeters plantavstånd.

Fröet sås grunt, cirka 1 centimeter djupt, varför vältning ofta är nödvändig före sådd. Om såmaskinen är försedd med tryckrullar är däremot vältning efter sådd onödig.

Palsternacksfröet gror mycket långsamt. Då tillväxten efter uppkomst också sker långsamt kan det vara lämpligt med en avflamning med en brännare en vecka efter sådden, för att komma till rätta med ogräsproblemet.

I danska försök har naturlig gödsel givit betydligt högre skörd än motsvarande näringsmängd i handelsgödsel.

Naturlig gödsel bör, liksom till alla rotsaker, tillföras jorden på hösten före sådd.

Palsternackor vill ha högt pH-värde i jorden, gärna pH 7,0 eller däröver.

Marktäck gärna med färskt gräsclipp när det gäller mindre odlingar.

Om inte palsternackans växtplats är i vattenhållande jord - se under 04 Jordmån - måste möjlighet till bevattning finnas.

Vid upprepad odling och på lätta jordar uppträder ibland skorv. De primära skadorna är sannolikt rent fysiologiska. Då det efter en torrperiod börjar regna, suger plantorna åt sig vatten och framför allt på torra jordar bildas ofta små sprickor på den övre delen av roten. I dessa sprickor tränger sedan in en del olika skadegörare, till exempel svampen *Phoma ascochyta*.

Dessa kan sedan under lagringen ge upphov till så kallad torr röta, som kan åstadkomma avsevärd skada.

Som motåtgärd rekommenderas en ordnad växtföljd med palsternacka som mest en gång vart fjärde år. Odling på tyngre och mer vattenhållande jordar rekommenderas ur skadesynpunkt.

Under sommaren kan palsternackans blast användas till krydda i sallader och soppor, men givetvis ska man inte ta mer än ett par blad från varje planta.

På grund av den kraftiga tillväxten under hösten bör palsternackorna inte sköras förrän i november.

Skörden kan sedan fortgå så länge jorden är frostfri.

I södra Sverige får palsternackorna ofta övervintra i jorden och de tas upp allt eftersom de säljes eller används. Med fördel används här sorten **Student**.

Vid direkt försäljning vid skörden uppgår avkastningen till 30-50 kg per hektar. Det blir 3-5 kg per kvadratmeter i den lilla odlingen.

På hösten kan man välja ut ett par fina palsternackor, som man spar över vintern och sedan gräver ner i landet igen på våren, för att använda till fröodling. Frö av palsternackor hinner mogna i större delen av vårt land, om man har en någorlunda lämplig växtplats.

En stor del av palsternackorna lagras i jord på fältet och sköras sålunda först i samband med försäljningen.

Lagring i stuka på samma sätt som görs med morötter eller rödbetor, erbjuder i regel inga svårigheter. Palsternackorna torkar dock lätt vid lagring ovan jord och kan tappa avsevärt i vikt.

Om palsternackorna är torra tål de också att frysa, om de sedan får tina långsamt.

Sorten **Student** är den sort som tål lagring bäst, såväl i jord som i stuka.