

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

Brassica napus var. napobrassica

Allmänt

Kålrot är en tvåårig växt som tillhör familjen korsblommiga. Första året utbildas en kraftig och köttig rot med skaftade rosettblad. Andra året bildas en kvastliknande blomställning som befruktas med hjälp av vinden. Frukten är en skida med 10-25 svarta frön. Kålrötter odlas både som lantbruksväxt i fältmässig odling och som köksväxt.

Kålrot är en välkänd rotfrukt som är lättodlad och användbar till många maträtter, men används hos oss mest till rotmos. Rötterna är rika på C-vitamin. Kålrot kan odlas över hela landet, men i de norra delarna av landet är det inte någon risk att de blir för stora.

Näringsvärde

Näringsvärde i 100 g ätlig produkt enligt Livsmedelstabell från Statens Livsmedelsverk 1993:

| | |
|------------------------|----------------|
| Energi | 135 kJ 32 kcal |
| Vatten | 90,0 g |
| Aska | 0,8 g |
| Protein | 1,2 g |
| Fett, totalt | 0,2 g |
| Fleromättade fettsyror | 0,1 g |
| Kolhydrater, ej fibrer | 6,3 g |
| Kostfibrer | 1,8 g |
| Betakaroten | 430 mikrogram |
| Retinolekv. | 72 mikrogram |
| Tiamin | 0,09 mg |
| Riboflavin | 0,04 mg |
| Niacin | 0,70 mg |
| Niacinekv. | 0,90 mg |
| Vitamin B6 | 0,10 mg |
| Folacin | 20 mikrogram |

| | |
|--------------|-----------|
| Askorbinsyra | 25,00 mg |
| Natrium Na | 4,00 mg |
| Kalium K | 230,00 mg |
| Kalcium Ca | 35,00 mg |
| Fosfor P | 37,00 mg |
| Magnesium Mg | 14,00 mg |
| Järn Fe | 0,30 mg |
| Zink Zn | 0,30 mg |

Observera att ovanstående värden visar ett genomsnitt, torrsubstanshalten kan skilja mycket mellan olika sorter, likaså kan C-vitaminhalten variera mycket.

03 Utsäde

Vige

Norsk matkålrot av högsta kvalitet. Mörkt blåviolett och bronsfärgade nackar. God smak. god lagringshållbarhet. Gott odlingsresultat i Norrland. Rötterna är jämna i storleken och lättputsade.

Gry

Norsk sort, mycket högavkastande. Lämplig i Norrland. Grön nacke. Vid tidig sådd risk för stocklöpare. God motståndskraft mot klumprotsjuka.

Östgöta II

Plattrund med grön nacke och gul undersida. Högavkastande. Kan ibland drabbas av hjärtröta.

Wilhelmsburger

Klotrunda eller högrunda rötter. Ljusgrön nacke, beigegul undersida. Ej lämplig för längre lagring. Passar för södra Sverige upp till Mälardalen.

Laurentian

Denna kålrot har följt med invandrare från Sverige och Norge till Nordamerika. Mest odlad i Kanada. Violett nacke. Ger god skörd. Kraftigt gult kött med god smak. Rotmos av denna kålrot blir helt delikat.

Champion Purple Top

Extra saftig och välsmakande. Lila färg närmast bladfästet. Lättodlad.

Kålrot trivs på de flesta jordar, som inte har för lågt pH. För tidig odling är det fördel med en lätt jord, annars trivs de bra på en tyngre jord. Även en kall lerjord går bra, men den bör vara väl dränerad.

Kålrötter är - som alla kålväxter - känsliga för klumprotsjuka och bör därför inte återkomma på samma jord oftare än vart femte till vart sjunde år. Klumprotsjukan förekommer oftast på jordar med lågt pH-värde.

Kålrot har relativt lågt näringskrav och kan därför odlas efter en tärande gröda i växtföljden. Den har inte samma höga krav på placering i växtföljden som till exempel vitkål och blomkål. För övrigt går det bra att odla den efter i stort sett vilken gröda som helst.

Kålrot är bra förfrukt till de allra flesta grödor. De är lätta att hålla rena från ogräs och de är effektiva att dra näring ur jorden, vilket man bör tänka på när man gödslar efteråt.

Normalt sås kålrötter på friland, men för att få tidig skörd och för att slippa problem med jordloppor kan de sås i bänk och sedan planteras ut. Då är det bäst att så dem i krukor och plantera ut dem med jordklump. På så sätt kommer växten igång snabbare och rötterna blir vackrare.

För vinterbehov sår man kålrötterna i juli. Fröåtgång 15-20 g per sträckmeter. 1 g frö = 300-500 frön. Lägsta groningenstemperatur är +5°C. Groningstid 5-8 dagar. Plantavstånd 15 cm, radavstånd 50 cm.

Kålrötter vill ha ett högt pH-värde, gärna över 7. På en lättjord kan man klara sig med något lägre. Ett lämpligt sätt att höja pH-värdet är att använda sig av vedaska. Se till att askan är fri från tungmetaller och kemikalier. Då får man också tillfört rikligt med kalium, fosfor och mikronäringsämnen. Man bör vara observant på bor- och magnesiumtillgången i jorden. Detta kan avhjälpas med regelbunden tillförsel av Algomin. Om det är mineralbrist i jorden, kan kålrötterna lätt angripas av svampsjukdomar.

Tillgång till vatten är en fördel, men på en lerig och fuktighetsbevarande jord kan man klara kålrötter utan bevattning, åtminstone i de södra delarna av landet. I Norrland är växtligheten så intensiv under vegetationsperioden att kålrötterna behöver en god tillgång på vatten för att hinna med att utvecklas och få en jämn växt. Bevattning kan dessutom användas i avskräckande syfte vid jordloppeangrepp. Kålrötter som växer under goda växtlighetsförhållanden växer snabbare, blir mindre träiga och alltså av bättre kvalitet.

När sådden kommit upp är de späda plantorna begärlig kost för jordloppor. De kan avhållas smed bevattning, spridande av aska, stenmjöl eller Algomin på bladen eller helt enkelt genom att man hackar mellan raderna. Kålflugeangrepp kan minskas genom djup plantering och genom att jorden kontinuerligt hålls fuktig. Angrepp kan också minskas genom samodling med salladskål. På lerjord blir kålflugeangreppen mindre.

När man tagit upp kålrötterna skär man av blasten och putsar dem med kniv. Om man haft kålfluga i rötterna kan man få skära bort ganska mycket. Där frosten inte är alltför svår kan kålroten täckas med löv och skördas efter hand. Man skördar kålrötter sist - om de skall lagras - eftersom de växer bra på hösten i låg temperatur och tål normal höstfrost ganska väl. Har man djur är kålrotsblasten ett utmärkt foder som bör tas till vara.

Lämplig temperatur för lagring är strax över noll grader. Luften bör vara väl fuktig - 90-95 procents relativ fuktighet - och då är en jordkällare alldeles utmärkt. Stuka går också bra, om man kan se till att det inte går frost i den.

Kålrötterna bör lagras ganska luftigt, helst med någon sorts mellanlägg så att luften kan cirkulera mellan dem.

Vid inlagringen bör man se till att inte lägga in rötter som blivit alltför hårt skurna. Det går också att lagra dem utan att ha putsat roten, men då får inte kålflugeangreppen ha varit stora.