

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

*Brassica rapa var. rapifera*

(*Brassica rapa ssp. rapa f. majalis*)

Majrovan kallas även trädgårdsrova eller matrova. Det är en gammal nordisk kulturväxt som är värd en renässans. Den är mindre än den vanliga rovan (foderrovan) och har mildare smak. Den tillhör kålväxterna.

Förr i tiden odlades den allmänt. Enligt den gamla lag som gällde för till exempel Gotland, fick man böta om man inte odlade rovor.

Under antiken odlade både greker och romare rovor som köksväxt.

Majrovans vilda form anses härstamma från Nordafrikas bergstrakter. Till en början odlade man den inte för rovans skull utan för de oljerika fröna. Rovolja har man ju hört talas om, men den innehåller numera mest olja från raps.

Majrovan är kalorifattig och innehåller stor andel kostfibrer. Med sin söta och milda smak är de mjälla majrovorna mycket lämpliga som räkost i sallader och dyligt. De kan också användas stekta eller marinerade.

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

Energi	110 kJ 26 kcal
Vatten	90,0 g
Aska	0,7 g
Protein	1,1 g
Fettsyror, mättade	0,12 g
Fettsyror, omättade	0,1 g
Kolhydrater, ej fibrer	4,7 g
Kostfibrer	1,9 g
Betakaroten	60 mikrogram
Retinolekv.	10 mikrogram
Tiamin	0,04 mg
Riboflavin	0,04 mg
Niacin	1,00 mg

Niacinekv	1,00 mg
Vitamin B6	0,08 mg
Folacin	20 mikrogram
Asorbinsyra	16,00 mg
Natrium Na	17,00 mg
Kalium K	300,00 mg
Kalcium Ca	35,00 mg
Fosfor P	50,00 mg
Magnesium Mg	20,00 mg
Järn Fe	0,30 mg
Zink Zn	0,20 mg

### **Snowball**

Tidig. Runda eller något plattrunda, vita rötter.

### **Market Express F.1**

Tidig. Små, nästan helt runda, vita rötter. Får ej bli större än 5-7 cm, annars kan de bli träiga.

### **Purple Top White Globe**

Tidig. Vita, runda rötter med röd nacke. Skördas när rötterna är 5-7 cm i diameter. Kan dock stå ganska länge utan att bli träiga. Goda, användbara blad.

### **Guldboll**

Gula, runda rötter. Bästa sort för lagring.

### **Petrowski**

Gulvit med söt smak. Denna gamla sort var mycket odlad i Sverige under efterkrigstiden, men försvann sedan helt.

Majrovan är inte kinkig då det gäller läget. Man bör dock undvika allt för djup skugga. Den trivs bäst i lätt, mullrik och tämligen näringsrik jord.

Mycket organiskt material i jorden ger den snabba rottillväxt, som är önskvärd för att få goda och saftiga rötter. Efter 7-8 veckor kan man börja skörda. Därför kan man så majrovor som mellangröda där det finns en tillfälligt ledig plats i landet.

Samodling med bönor och ärtor är lämplig, eftersom de inte tar kväve från jorden. Även snabbväxande sallatssorter kan odlas med majrova och blir skördemogna ungefär samtidigt.

Majrovor kan lämpligen inleda en blandad odling, eftersom de skördas tidigt och sedan lämnar plats för andra grönsaker. Bra grannar vid odling av majrovor är också potatis, morötter, rödbetor och selleri.

Som nästa växt i odlingsföljden är endive särskilt lämplig.

Klimatzon: I-VII. Trivs bäst i sol. Höjd 5-7 cm.

Sås tidigt, så snart jorden är frostfri.

Såtid: april - juni. Så var fjortonde dag för ständig skörd hela sommaren.

Sådjup: cirka 1-2 cm. Lägsta groningenstemperatur 5°C. Groningstid: cirka 5 dagar. Plantavstånd: 10-12 cm. Radavstånd: 40-45 cm. 1 g = 400-550 frön. Utsådesmängd: cirka 20 g / 100 kvadratmeter, eller cirka 10 g / 100 sträckmeter.

Man kan få minst tre veckor tidigare skörd om man sår majrovor i en bänk.

Någon särskild gödsling under odlingsperioden är ej nödvändig, om jorden har tillförts organisk gödsel på hösten innan. Normal marktäckning med gräsklipp rekommenderas.

Majrovorna bör växa snabbt - liksom rädisor - för att inte bli träiga och få skarp smak. Därför bör man se till att vattentillförseln är god och regelbunden.

Liksom alla andra korsblommiga växter angrips även majrovor av jordloppor. De kan förekomma i stora mängder vid torrt och varmt väder. Se därför till att jorden alltid är fuktig. Man kan också använda aska eller vanligt mjöl, som siktas eller pudras över bladen, för att förhindra angrepp av lopporna.

Kålflugan är en annan parasit, vars larver gör fula gångar i rovorna. Att täcka odlingen med väv ger ett visst skydd mot flygande insekter.

Man skördar majrovor unga, då de är milda och mjälla i smaken. De bör i varje fall ej bli större än en tennisboll.

Ta upp vinterrovorna - till exempel sorten Guldboll - innan marken fryser till och vrid av bladen. Förvara dem i stukor eller lådor med torvmull och sand.

För de flesta sorter av majrovor är ej en längre tids förvaring aktuell.