

Brassica oleracea var. sabellica

Grönkålen är vackert mörkgrön. Bladen blir godast om det hinner frysa innan de plockas, men kan förstås skördas tidigare också. En sallad med finklippt grönkål i eller en soppa på grönkål är exempel på hur denna grönsak kan användas.

Näringsvärde

100 g grönkål ger

3,9 g protein

0,6 g fett

210 mg kalcium

60 mg fosfor

2,2 mg järn

750 mg A-vitamin

100 g C-vitamin

Olika sorter

Extra mosskrusig: finkrusig, mellanstor.

Toga: stora kraftiga blad med mörk och tilltalande färg. Tämligen finkrusig. Planthöjd 50-60 cm. För höstskörd.

Winterbor F.1: mycket finkrusiga blad med en speciell vaxig grön färg. Tappar de nedre bladen sent. Extra frosthärdig sort för vinterskörd. Blir ca 60 cm hög.

Hög Amager: hög och kraftig. Vintertålig.

Jordmån

Grönkål är lätt att lyckas med. Viktigast är att jorden är välgödslad, då trivs plantorna. En mullhaltig och vattenhållande jord passar bra och pH-värdet bör ligga omkring 7. Växer bra på soliga platser, men tål också halvskugga.

Samodling/Växtföljd

Det är lämpligt att odla grönkål efter grüngödsling, eftersom växten behöver kväve, dock ej så mycket som övriga kålväxter. Grönkål kan gärna samodlas med något som har starka dofter, t.ex. tomat, dill, ringblomma eller timjan. På så sätt kan "oönskade gäster" (alltså skadeinsekter) skrämmas bort.

Kålväxter trivs inte med jordgubbar, potatis, purjolök och vitlök (annan lök går bra).

Sådd/Plantering

Vill man skörda sin grönkål under senare delen av hösten, t.ex. till jul, så bör den inte sås för tidigt på våren. Det kan bli många gulnande blad annars som måste rensas bort. Gulnade blad kan tyda på magnesiumbrist i jorden.

I Skåne kan man så på friland ca den 10 maj, och plantera ut den när plantorna fått 3-4 blad ca 1-15 juni. Plantavståndet bör vara 50 x 50 cm. Före planteringen kan grüngödsel hackas eller fräsas ner i jorden. Grönkål växer snabbt och kväver snart ogräset runtomkring.

Gödsling

Grönkål bör gödslas på samma sätt som övriga kålsorter: Naturgödsel på hösten, hönsgödsel i vatten som övergödsel på växande gröda under vår och sommar. Den behöver mer av fosfor och kalium än de flesta andra kålväxter. Nässelvatten (d.v.s. 1 del nässel saft och 10 delar vatten) kan också användas till övergödsling. Det hela slås på jorden - men akta plantorna, för blandningen är stark. Mineralgödselmedel som stenmjöl och vedaska kan rekommenderas.

Bevattning

Den första tiden som plantorna står ute är det viktigt att vattna och marktäcka. När plantorna vuxit, hindrar de stora bladen en del av avdunstningen från jorden.

Växtskydd

Risken för angrepp av kålmal, kålfjäril m.m. är stor. Grönkål klarar sig kanske något bättre än de andra kålsorterna. Om det blir några angrepp på grönkålen kan den hinna att växa ifrån dessa innan den ska skördas. För att förebygga angrepp av kålflugelarver och sniglar kan man skaka stockarna regelbundet.

Det bästa skyddet för plantorna är samodling. En annan åtgärd kan vara att duscha med tomat- eller nässelvatten när den fått angrepp (1 del nässelsaft och 20 delar vatten).

Skörd

Grönkålen kan skördas under hela hösten, men är bäst sedan den frusit. Till en början kan de understa bladen plockas av, senare skördas hela toppen. Man bör vänta med att ta topparna till november-december. Normalskörden beräknas till 2-2,5 kg/kvadratmeter. Det går bra att spara plantor till våren. På dessa kommer då nya skott (grenar) och s.k. spikkekål är en delikatess!

Förvaring

Grönkålsbladen håller inte så länge, ett par dagar i kylskåp och gärna i vatten.

När grönkålen är rengjord, stocken borttagen och bladen lätt förvällda kan den frysas ner och tas upp efterhand. Grönkål behåller sin friska smak i frysen. Grönkålen kan jordslås i ett växthus under vintern. I de sydligaste delarna av landet övervintrar grönkål på friland. Kålen kan skördas hela vintern och även nästa vår. Blommorna är goda primörer som äts på samma sätt som broccoli, innan blommorna slagit ut.