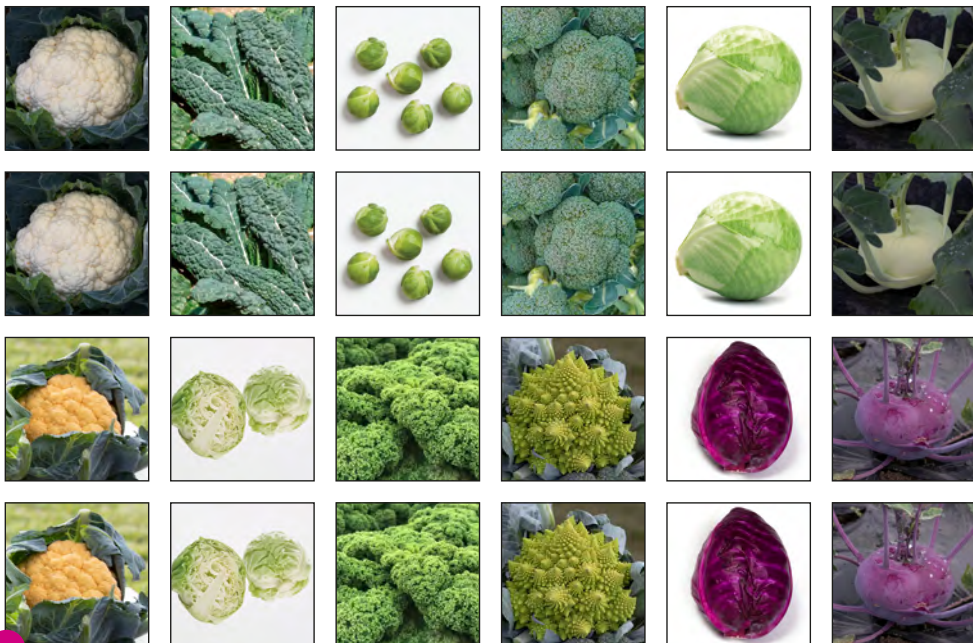


DIN EGEN KJØKKENHAGE FRA



Plantebrettet inneholder følgende grønnsaker:

Hvit og gul blomkål, svartkål, sommerkål, rosenkål, grønnkål, brokkoli, romanesco, hodekål, rødkål, grønn og rød knutekål.

I tillegg får dere med duk til å legge over og gjødsel.

Duken stopper skadedyr, og vil hjelpe til med å holde på varmen.

BRUKSANVISNING

1. Grønnsakene plantes på et egnet sted, f.eks. i pallekarmer, blomsterbed, i kasser el.l. NB! Ta med all jorden fra pluggen, ikke rist den av.
2. Fyll opp rikelig med egnet plantejord. Regn ut antall planter det er plass til. 1 teskje gjødsel pr. plante blandes godt i plantejorden før det plantes.
3. Sørg for at jorden er fuktig ved planting.
4. Planter med ca. 30 cm avstand. Planten settes så dypt at pluggen er dekket av jord.
5. Hold jorden fuktig. Grønnsakene vannes grundig hver tredje eller fjerde dag, avhengig av temperatur. Er det veldig varmt kan det vannes oftere.
6. La fiberduken ligge på de første 8 ukene, gjerne lengre. Tas av ved vanning, og legges deretter på igjen.
7. Gjødsling: Ved utplantning (se pkt. 2) og så etter 8 uker. Da spres 1 ts gjødsel jevnt rundt hver plante.
8. Grønnkålen kan gjerne plantes i en blomsterpotte. Den er dekorativ og tåler frost, så den kan stå ute hele året. Det samme gjelder svartkålen. Rosenkålen kan stå ute til frosten kommer. Den bør toppes – dvs. kutte toppen av ca. 70 cm over bakken - sent i august.
9. Det er en god ide å lage eller kjøpe merkepinner slik at dere vet hvilke grønnsaker som står de forskjellige stedene.

● = hjørnemerking for å vise hvor grønnsakene finnes på plantebrettet.



BLOMKÅL

hvit og gul



Blomkål (*Brassica oleracea* var. *botrytis*) er en super grønnsak. Den er rik på vitamin C og kostfiber, og en flott kilde til B-vitaminet folat og kalium. Blomkålen er mager kost, men mettende, fiberrik og enkel å tilberede. Det er blomsten som normalt brukes til mat, men også stilk og blader er spiselige og bør ikke kastes.

SVARTKÅL



Svartkål (*Brassica oleracea* var. *palmifolia*) er rik på vitamin A i form av betakaroten, vitamin E, vitamin K, vitamin C, sporstoffet kobber og kostfiber. I tillegg får du vitamin B6 og folat, samt kalsium og kalium. Smaken er fantastisk mild og fin. Den egner seg som bladmix i salaten, sammen med for eksempel hjertesalat, romanosalat, isbergsalat eller ruccula. Ha den i supper, pastaretter og paier. Prøv den også smørdampet, som tilbehør til middagen.

SOMMERKÅL



Sommerkål (*Brassica oleracea* var. *capitata*). Den er svært rik på vitamin C, K, B-vitaminet folat og kostfiber. Den er elegant og sprø, så ikke kok den for lenge! Sommerkålen kan grilles, stekes, wokkes, kokes eller dampes som tilbehør til alle slags kjøtt-, fisk- og fugleretter, som stuing eller suppe. Finsnittes til salater eller som råkost.

ROSENKÅL



Rosenkål (*Brassica oleracea* var. *gemmifera*) har et høyt innhold av vitamin C, K og B-vitaminet folat. Dette følges av masse kostfiber. I tillegg er rosenkål en fin kilde til kalium. Prøv å dampe den, gjerne i smør, da beholder den mer smak og farge. Oppbevar den i kjøleskap ved 0–4 °C, helst i plast.

GRØNNKÅL



Grønnkål (*Brassica oleracea* var. *sabellica*) er en variant av arten kål, med mørkegrønne, krusete blad på utdratte stengler. Grønnkål er rik på vitamin A i form av betakaroten, vitamin E, vitamin K, vitamin C, sporstoffet kobber, jern, lutein og kostfiber. I tillegg får du vitamin B6 og folat, samt kalsium og kalium. Den er den mest hardføre av de dyrkede kålsorter. Grønnkål er en supergrønnsak og er samtidig fattig på kalorier. Kan spises rå, men er like god varmebehandlet. Utmerket til salat, baking i ovn, stuing, supper, smoothie og wok.

BROKKOLI



Brokkoli (*Brassica oleracea* var. *italica*) er en av de mest næringsrike grønnsakene vi har, og inneholder mer C-vitamin enn appelsiner. Den har et høyt innhold av vitamin K, er rik på kostfiber og B-vitaminet folat, samt kalium. Stilken er den søtste delen. Skrell den og spis den! Prøv den varm i salat, smørdampet eller kjørt i en blender til en lekker, grønn suppe. Brokkoli er god rå, i wok eller kokt.

ROMANESCO



Romanesco (*Brassica oleracea* 'Romanesco') er kalorifattig, men full av kostfiber. Den er rik på vitamin K, C og B-vitaminet folat, og en kilde til kalium. Den er en krysning mellom brokkoli og blomkål, og har mange av de samme bruksområdene. Server den flotte grønnsaken dampet som tilbehør til middagen, eller legg små buketter i grønnsaksfat, som tilbehør i salater eller som ren snacks.

HODEKÅL



Hodekål (*Brassica oleracea* var. *capitata*). Hodekål er naturlig fattig på energi, men den er rik på vitamin C og K. I tillegg gir den deg en del kalium, og den inneholder mye kostfiber. Hodekål smaker fyldig og litt søtt. Konsistensen er sprø og saftig. Den mest smaksrike delen av kålen er de lyse bladene nærmest stilken.

RØDKÅL



Rødkål (*Brassica oleracea* var. *capitata* f. *rubra*). Den er rik på vitamin C og K, kostfiber, og B-vitaminet folat. Rødkål smaker fyldig og søtt med en anelse bitterhet. Konsistensen er sprø og saftig, og som kokt kommer det tydelige kålaromaen frem. Prøv den bresert eller ovnsbakt.

KNUTEKÅL

grønn og rød



Knutekål (*Brassica oleracea* Gongylodes Group) er en underart av kål. Den inneholder vitamin A og C, kalsium og magnesium. Innenfor skallet er knutekålen nærmest hvit som en nepe. Knutekål kan brukes rå som snacks eller i råkost, men også kokt og woket. Alle rotfruktene har mye sødme i seg, men ingen så mye som knutekålen. Derfor passer den perfekt i en coleslaw.