

Salladskål



Salladskål härstammar från Japan och Kina där den odlats under lång tid. I Europa börjades den odlas i Österrike och Schweiz i mitten av 1900-talet. Den är nära släkt med majrova och rova. Salladskål kan användas på samma sätt som isbergssallat, strimlad som råkost eller i en salladsblandning. Det går också bra att woka. Den kan även ätas som lättkokt primör (några minuters kokning), med smör eller vinägrettsås.

Näringsvärden per 100 g färsk grönsak:

- fibrer 1,6 g
- energi 86 kJ/21 kcl
- kolhydrater 2,7 g
- fett 0,1 g
- C-vitamin 39 mg
- järn 0,34 mg
- vatten 93,7 g