



Vecka 8

Februari flyger förbi, och vädret är riktigt typiskt för februari. Det har varit ganska problematisk väder i Europa vilket påverkar både leveranser och kvalitet så vi hoppas på bättre väder framöver.

Nu på tisdag är den äntligen här, dagen semmelälskarna längtar efter. Fettisdagen. Att äta semlor denna dag gör man för att man förr i tiden förberedde sig för kommande fasta. Man skulle "äta upp sig" med fet mat.

Fettisdagen var också den sista dagen man hade med sig lykta ut i ladugården och den första dagen man åt middag i dagsljus då dagen räknas som en brytpunkt mellan vinter och sommarhalvåret.

På tal om väder så ska vi ha lite extrabra koll på istapparna natten mellan söndag och måndag, är de långa blir skörden under året mycket god. Om det droppar från taken på fettisdagen kommer korna att mjölka bra under sommaren och sädeskornen blir likastora som dropparna ☺

Rödkål



Ät grönt - Må skönt

Gäller så långt lagret räcker och för leverans V. 8

Tel: 08-810335 Fax: 08-914895 em@il: info@cph.se



Rödkål



Näringsvärden per 100 g färsk grönsak:

- **fibrer 1,9 g**
- **energi 113 kJ/27 kcal**
- **kolhydrater 3,7 g**
- **fett 0,3 g**
- **C-vitamin 57 mg**
- **järn 0,4 mg**
- **vatten 92 g**

Förvaras bäst vid 2–4°C. Om du delar kålen behöver den skyddas för uttorkning. Rödkålen används på samma sätt som sin kusin vitkålen och är supergod råreven i sallad eller snabbt sauterad.

