

Kålrotens särställning i vår diet.

Kålroten kan jämföras med frukt. Frukternas näringsfysiologiska rykte grundar sig på deras höga C-vitaminhalt. De fruktslag, i vilka detta skyddsnäringsämne mest ingår, anses även vara de värdefullaste ur hälsosynpunkt. Sådana äro framför allt appelsinerna och citronerna. Men huru mången av oss vet, att kålrötterna, rovorna och kålen innehålla lika mycket C-vitamin som appelsinen?

C-vitamin är ett viktigt skyddsnäringsämne. En långvarig och stark brist på C-vitamin medför skörbjugg. Men även en lindrigare och kortare brist har visat sig skadlig för hälsan: organismens mottaglighet för smittosamma sjukdomar, bl. a. för tuberkulos, ökas. Hos digivande och havande mödrar är behovet av C-vitamin särskilt stort.

Kålroten är välsmaklig även som rå. Riven kålrot är en lätt tillredd och vederkvickande maträtt, vilken medför en hälsosam omväxling i en enkel måltid. Kålrotsskrap kan givas även åt äldre dibarn. I kålroten bibehålles vitaminhalten hög ända till våren, och kålroten är därför i detta avseende förmånligare än rovan.

Ett förnuftigt kokningssätt förstör icke vitaminen. Vid kokningen löser sig en stor del av kålrotens C-vitamin i spadet, varest den förstöres, om kokningen fortsättes en längre tid. Av denna orsak bör vid tillredningen av kött- och rotfruktsoppor förfaras så, att kålrotsbitarna tillsättas först, då kokningen befinner sig i slutstadiet. De hinna mjukna under 20—30 minuter. Vid tillredningen av kålrotslåda förstöres vitaminen i stor utsträckning.

Den vitaminhjälp kålroten erbjuder, bör ej föraktas. På vårsidan sjunker potatisens C-vitaminhalt, av vilken orsak vår föda blir mycket fattig på detta skyddsnäringsämne. Där kålrot står till buds, kan saken avhjälpas genom att ofta och rikligt använda denna utomordentliga produkt av våra åkrar och trädgårdar i rotfrukts- och köttoppor.

Kålroten är en utomordentligt givande odlingsväxt. Den är även lätt att odla och lätt att förvara. Må därför kålroten i odlingsplanerna för instundande sommar intaga den plats, som tillkommer densamma.



Faint, illegible text, possibly bleed-through from the reverse side of the page. The text is arranged in several paragraphs and is difficult to decipher due to its low contrast and orientation.