

Colza salat

Salat af hvidblomstret raps,
Brassica napus

Smag og indholdsstoffer



Smag og indholdsstoffer i colza salat / rapssalat.

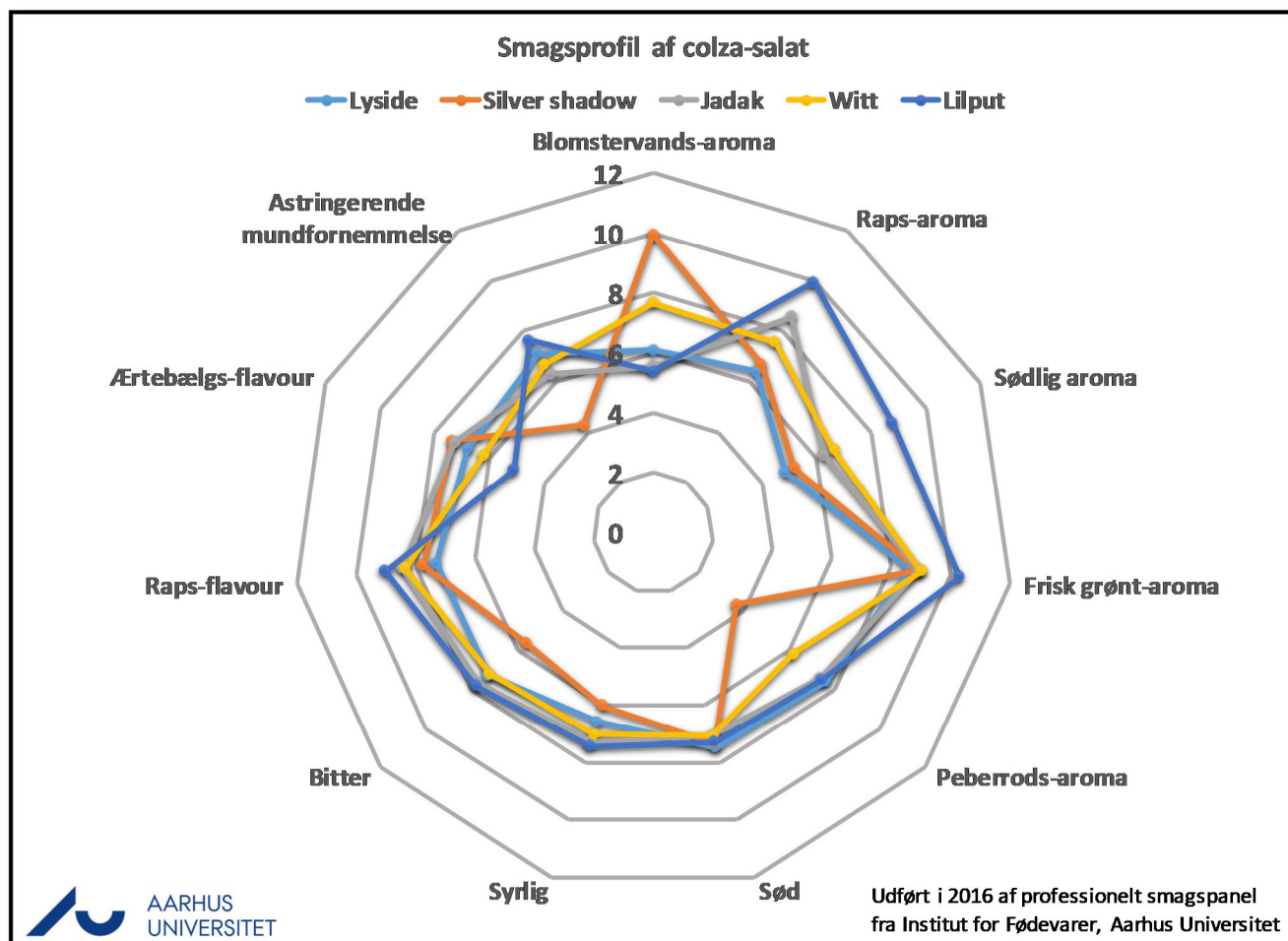
Vore sorter af raps er hvidblomstrede. Derfor er de mindre bitre end bladene fra en almindelig gulblomstret raps. For at adskille de to sortstyper bruger vi ofte det franske ord for raps, colza, om de bitterfri sorter.

Rapssalat minder om salat af bladvål. Begge indeholder de sundhedsfremmende plantestoffer: glucosinolater.

Sammenlignet med grønkål til baby leaves, er rapssalat 30-50 % mere produktiv (g blad pr m²) og behøver kortere tid fra såning til høst.

Smagen varierer mellem de forskellige sorter, men colza salat smager generelt mildt og mindre af kål end tilsvarende salat fra kålfamilien.

Figuren viser smagsprofilerne af Knold + Tops fem godkendte sorter af colza salat vurderet på en skala fra 0 til 15, hvor 0 er mindst og 15 størst.



Indhold af glucosinolater (mg g⁻¹ friskvægt) i colza salat dyrket og analyseret af Institut for Fødevarer, Århus Universitet.

	Lysidé	SilverShadow	Jadak	Witt	Lilput
Totalt glucosinolat-indhold	10,9	6,7	12,9	14,8	14,4
Progoitrin	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1
Glucobrassicin	9,0	5,0	10,3	11,0	10,7
4-hydroxy glucobrassicin	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2
4-methoxy glucobrassicin	1,2	1,5	1,8	2,8	2,2
Neoglucobrassicin	0,5	0,1	0,4	0,8	1,1
Gluconasturtiin	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1

Når man spiser rå colza salat eller kål nedbrydes glucosinolaterne til en gruppe af plantestoffer: sennepsolier (kemisk navn: isothiocyanater), som menes at kunne hæmme udviklingen af kræft, diabetes 2 og hjerte-kar-sygdomme.¹ Direkte anprisning af de sundhedsgavnige virkninger er dog endnu ikke tilladt.

Næringsværdier for colza salat er vist i nedenstående tabel. De viste værdier er blot vejledende, da næringsværdien af salat svinger med høsttidspunkt på dagen, med mængden af sol og med årstiden. Salaten blev analyseret hos Eurofins.

Næringsværdier for colza salat			
Kostfibre	2,1 %	Vitaminer	
Protein	3,1 %	B1-vitamin	0,71 mg/kg
Mineraler		B2-vitamin, riboflavin	1,77 mg/kg
Natrium	<100 mg/kg	B6-vitamin	2,38 mg/kg
Kalium	4180 mg/kg	Niacin	10,2 mg/kg
Magnesium	275 mg/kg	Folat	1140 µg/kg
Calcium	2730 mg/kg	E-vitamin	15,2 mg/kg
Fosfor	675 mg/kg	L-ascorbinsyre	65 mg/kg
Jern	10,6 mg/kg		

¹ Manchali et al. (2012) Journal of Functional Foods 4(1):94–106. Zhang et al. (2011) American Journal of Clinical Nutrition 94(1): 240–246.



Forsøg med
colza salat,
Århus
Universitet,
Årslev, 2018

Frø

Der er konventionelt frø tilgængeligt især af Lilput, men også af Witt og SilverShadow.
Hvis markedet efterspørger det, vil der blive produceret økologisk frø af sorterne.

Udsæden fra Knold + Top renses og pakkes som regel hos Vikima Seed A/S.

Kontakt

Knold + Top ApS, Fyrrevænget 1, DK 8300 Odder, Danmark.

Telefon: +45 20 21 88 85

E-mail: erty@knoldogtop.com

www.colza.dk