

2015-07-12

Till beställare av frukt och grönt på Sekelbo

Vid beställning av frukt och grönt, tänk på att:

- Handla säsongsanpassat, www.säsongsmat.nu
- Tåligast är rotfrukter, medan bananer och bär är känsligast
- Köp inte mer frukt och grönsaker än vad som går åt

Vid förvaring av frukt och grönt, tänk på att:

- Bladgrönsaker är känsliga för uttorkning
- Rotfrukter lagras svalt och mörkt
- Frukter (ej citrus) kan mogna i rumstemperatur
- Citrusfrukter förvaras i kylskåp
- Smaka, lukta, känn och titta. Rensa bort dåliga frukter eller grönsaker på en gång.
- Förvara potatis och lök skilda från varandra
- Förvara paprika, päron, äpple melon och mogen banan skilda från gurka, squash, zucchini och morötter

Kunskap om frukt och grönsakers hållbarhet

Den ekologiska frukten skördas när den är relativt mogen. Det ger en färsk och välsmakande produkt, men **förkortar fruktens livslängd något** gentemot behandlade frukter med onaturlig livslängd. Därför **bör du äta ekologisk frukt relativt snabbt och vara noga med att lagra den svalt** eller i kyl för längsta möjliga hållbarhet.

Lök förkortar livstiden för potatis, så håll dem ifrån varandra. De flesta frukter kan förvaras i rumstemperatur tills de är ätmogna, under förutsättning att de inte är skadade. Till dessa frukter hör t.ex. bananer, äpplen, kiwi, päron och avocado. Citrusfrukter eftermognar inte på samma sätt, och i rumstemperatur torkar de snabbt, så lägg de flesta i kylan och ta fram några i taget.

Det kan också vara bra att veta att **vissa frukter och grönsaker producerar etylengas, vilket påskyndar mognadsprocessen för både sig själva och andra frukter och grönsaker som ligger i samma skål** eller påse som dessa. Frukt och grönsaker som producerar etylengas är t.ex. **paprika, päron, äpple, melon och mogen banan**. Grönsaker som är **känsliga för etylengas** är



Göteborgs
Stad

