

Tips om bästa lagring av frukter och grönsaker

Som konsument kan det vara bra att vara uppmärksam på att ekologiska grönsaker och frukt generellt sett har något kortare hållbarhet än de konventionella. Anledningen till detta är de inte innehåller några konserveringsämnen eller besprutas med några kemiska fungicider, vilket annars är vanligt förekommande. Dessutom skördas den ekologiska frukten när den är relativt mogen. Detta ger en färsk och välsmakande produkt, men förkortar fruktens livslängd ytterligare något. Därför bör du konsumera den ekologiska frukten relativt snabbt och vara noga med att lagra den svalt eller i kyl för längsta möjliga hållbarhet!

De ekologiska grönsakerna och frukterna kan skilja sig något i utseende. Fruktarna kanske inte alltid ser helt perfekta ut och har ofta avvikande storlek och form jämfört med konventionell frukt. Ibland kan det uppstå skönhetsfläckar, som varken är farliga eller påverkar smaken negativt. Att snabbköpets grönsaker ibland ser finare ut kan bero på att konventionella produkter ofta besprutas med vax och andra ämnen så att de ska se mer glansiga ut och hålla sin färg och form.

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. Frukter och grönsaker som producerar etylengas är t.ex. paprika, päron, äpple och mogen banan. Grönsaker som däremot är känsliga för etylengas är t.ex. gurka, squash, zucchini och det är bra att tänka på att undvika kombinera dessa. Samtidigt kan etylengasen göra morötter bittra till sin smak om dessa kommer i kontakt med ämnet.

Generellt sett håller sig de ekologiska frukterna och grönsakerna bäst där det är mörkt och svalt. Vissa känsliga grönsaker, som sallad, bladselleri och brytböner, kan med fördel förvaras i en försluten plastpåse i kylskåpet. Lök förkortar livstiden för potatis, så se till att hålla dessa varor ifrån varandra. På vår hemsida finns numera en rad med tips på hur man bäst förvarar olika frukter och grönsaker! Informationen går jättebra att skriva ut och sätta på kylskåpsdörren! Ett litet tips från oss!

Ebba-Maria Olson, Mossagården

Liten grönsakslåda

Blomkål (Italien), Mixsallad (Italien), Gurka (Spanien), Röd paprika (Spanien), Gul paprika (Spanien), Bönor (Egypten)

Stor grönsakslåda

Rödlök (Sund Mat, Borgeby), Citron (Italien), Tomat (Spanien), Blomkål (Italien), Mixsallad (Italien), Gurka (Spanien), Röd paprika (Spanien), Bönor (Egypten), Gul paprika (Spanien)

StorStor grönsakslåda

Morot (Mossagården), Vitkål (Ängsö Gård, Tygelsjö), Rotpersilja (Arne Persson, Tomelilla), Avokado (Mexiko), Rödlök (Sund Mat, Borgeby), Citron (Italien), Tomat (Spanien), Blomkål (Italien), Mixsallad (Italien), Gurka (Spanien), Röd paprika (Spanien), Gul paprika (Spanien), Bönor (Egypten)

Singellåda

Blomkål (Italien), Mixsallad (Italien), Gurka (Spanien), Bönor (Egypten), Tomat (Spanien), Ananas (Ecuador), Banan (Ecuador), Apelsin (Italien)

Liten fruktlåda

Äpple Santana (Holland), Banan (Ecuador), Päron Buerre Giffard (Argentina, de europeiska är slut), Apelsin (Italien)

Stor fruktlåda

Äpple Santana (Holland), Banan (Ecuador), Päron Buerre Giffard (Argentina, de europeiska är slut), Apelsin (Italien), Mandarin (Italien), Kiwi (Italien), Ananas (Ecuador)

Rotfruktslåda

Palsternacka (Mossagården), Morot (Mossagården), Kålrot (Arne Persson, Tomelilla), Bakpotatis (Fritz Thelin, Viken)

Ostlåda

Gouda Örter (Holland), Getost (Danmark), Goudan (Danmark), Camembert (Danmark)

Förslag till härliga måltider med recept komponerade av vår underbara matkreatör Ann-Sofi Eriksson

Chili sin carne

4 port

Chili con carne betyder chili med kött. Med sojafärs som här blir det i stället sin, dvs utan.

1 gul lök
1 gul + 1 röd paprika i tärningar
1-2 tärnade morötter
olja
1 burk krossade tomater
2 dl torkad sojafärs + 3 dl kokande vatten, 1 tsk kinesisk soja och 1 tsk balsamvinäger.
4 dl kokta kidneybönor eller vita bönor
1 tsk curry
1 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
färsk eller torkad chili efter smak, alternativt tabasco.
salt
2 vitlöksklyftor

Blötlägg sojafärsen i vinäger/soja-vattnet ca 10 minuter. Bryn lök och grönsaker några minuter i olja i tjockbottnad gryta. Tillsätt kryddorna och bryn ytterligare en minut innan tomater och den marinerade sojafärsen samt bönor tas i. Salta försiktigt och låt puttra på svag värme under lock 10-15 minuter. Pressa i vitlöken på slutet och smaka av med salt och chili. Servera med ris eller quinoa.
Variation: Byt ut sojafärsen mot 400 g quornfärs eller nötfärs. Bryn i så fall färsen i olja med kryddorna innan tomaterna tillsätts.

~~~~~

## Röd löksoppa med gröna bönor och rågkrutonger

4 port

*Röd lök är kanske vackrast som dekoration i sallader, men pröva även denna variation på klassisk löksoppa.*

1/2 kg rödlök, skalad och skivad  
2 grovt rivna morötter

>>>

>>>

2msk olja  
1 l kokande vatten +  
2 grönsaksbuljongtärningar eller 1 tsk salt  
1/2 tsk timjan  
1 lagerblad  
1-2 dl vitt eller rött vin  
färskmalen vitpeppar  
100-200g gröna bönor  
1 msk smör  
4-6 skivor grovt rågbröd i tärningar

Ansa bönorna och lägg i kastrull med 1 cm lättsaltat vatten samt en klick smör. Koka på svag värme under lock ca 5 minuter tills de mjuknat och vattnet nästan kokat bort. Ta av från värmen – de ska fortfarande ha tuggmotstånd! Bryn brödtärningarna i lite smör eller olja tills de är knapriga. Bryn lök och morot i olja i en tjockbottnad gryta tills de mjuknar men inte fått färg. Tillsätt vatten, kryddor och hälften av vinet. Sjud under lock 10-15 minuter. Smaka av med vin, salt och vitpeppar. Fördela bönor och krutonger i tallrikarna vid servering.

~~~~~

Tagliatelle med blomkål och parmesansmör

4 port

En enkel pastarätt som blir så god med italiensk parmesanost och blomkål!

400g tagliatelle, gärna gröna
1 blomkålshuvud delat i fyra klyftor
50g parmesanost
50 g rumsvarmt smör
salt (pressad vitlök, provensalska örter)

Riv ner parmesanosten i smöret, salta och tillsätt ev vitlök och/eller örter. Koka pastan i saltat vatten enligt anvisningarna på paketet. Låt blomkålsklyftorna koka med de sista 5 minuterna. Fördela den avrunna pastan på tallrikar, lägg en blomkålsklyfta på toppen och klicka över parmesansmöret.

Supersallad som i Chatreause

4 port

Efter några dagars vandring i ganska kalla och regniga franska alper fick vi som ensam gäster på ett litet värdshus en ljuvlig sallad:

1 tråg blandad sallad
1/2 rödlök, fint skivad
2 tomater i tärningar
1 mogen avokado i tärningar
2 dl valnötter
1 dl hård lagrad getost i små tärningar, alternativt annan smakrik ost.
2 dl tärnat vitt bröd lätt stekt i olivolja.
Vinegrette: Vispa samman
1 tsk dijonsenap
1 msk vitvinsvinäger
1 pressad vitlökskrydda
1/2 tsk salt
1/2 dl olivolja
färskmalen svartpeppar

Fördela grönsalladen på 4 tallrikar. Lägg på övriga ingredienser dekorativt, ringla över lite vinegrette och servera genast.

~~~~~

## Tips!

Bönor och kikärter är riktig snabbmat om de finns färdigkokta i frysen. Blötlägg och koka en stor sats (minst 1 liter torra) när du kommer att tänka det, inte när de ska användas. Hinner du inte koka dem första dagen, byt bara vatten och ta det nästa dag. Passar bra när man ändå står i köket och lagar middag, t.ex. spola de kokta bönorna med kallt vatten så de svalnar fort, frys sedan in de avrunna bönorna i mängder som passar ditt hushåll (beräkna 1/2-1 dl/portion du vanligen lagar). Nästa gång du vill göra en soppa, wok, gryta eller sallad mättande och proteinrik är det bara att plocka fram en påse. Tinar på några minuter om du håller på kokande vatten!

