

Tips och trix för bättre hållbarhet

En stor del av resursslöseriet är all mat som kastas för att den blivit dålig. Köp inte hem mer än du behöver är tumregel nr 1, men rätt förvaring ger också mycket bättre hållbarhet. För frukt och grönt finns en hel del knep som ger både bättre smak och hållbarhet.

Bladgrönsaker som sallad, kryddörter och groddar är extremt känsliga för uttorkning. Dessa förvaras bäst i kylskåpet i plastpåse eller -burk – men de är också känsliga för stående vatten och kondens, som gör att de ruttnar. Genom att lägga lite fuktigt hushållspapper i botten på burken eller påsen så blir det hög luftfuktighet men ingen kondens eller stående vatten i botten, och grönsakerna håller sig vanligtvis krispiga och fräscha ca 1 vecka. Gurka måste också alltid förvaras i plast i kyl för att inte torka ut, tomater blir däremot godast om de får ligga framme på ett fat i rumstemperatur och mogna.

Rotfrukter kan lagras mycket länge om de förvaras svalt, mörkt och med rätt luft-fuktighet. Alla vi som saknar jordkällare kan imitera dess mikroklimat enom att lägga några sidor tidningspapper i plastpåsen med rotfrukter. Tidningspapperet fyller samma funktion som den sand man gärna lagrar morötter i: det tar upp och bevarar fukt som avdunstar från rotfrukterna och förhindrar att kondensvatten bildas. I vårt kallskafferier brukar rotfrukter hålla ca en månad på detta sätt. Rotfrukter som förvaras i enbart papperspåse skrupnar däremot ganska snabbt ihop.

Till skillnad från ovannämnda grönsaker har de flesta frukter genom sitt skal ett naturligt skydd mot uttorkning, och kan därför förvaras utan plast i rumstemperatur, tex. på ett fruktfat, i ca en vecka. Ofta är frukten inte helt mogen när man får hem dem, och den blir då också godare av att ligga framme. Bananer, äpplen, kiwi, päron och avocado tillhör de frukter som kan förvaras i rumstemperatur tills de är ätmogna, under förutsättning att de inte är skadade. Citrusfrukter eftermognar inte på samma sätt, och i rumstemperatur torkar de snabbt, så lägg de flesta i kylen och ta fram några apelsiner i taget.

Även lök lagras bäst ganska torrt – den kan gärna ligga öppet i en korg i skafferiet. I plastpåse finns risk att den möglar. Kom också ihåg det engelska ordspråket "One bad apple will ruin the bunch", som är sant rent bokstavigt. Har en frukt eller grönsak börjat mögla eller ruttna kommer svamp/mögelsporer snabbt att sprida sig till resten, så ta genast bort det som blivit dåligt, och tvätta gärna frukt som varit i närheten av det mögliga.

Ann-Sofi Eriksson, Mossagården

Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården)
Gul lök (Marcellos farm, Nöbbelöv)
Savoykål (Solmarka gård, Vassmolösa)
Palmkål (Solmarka gård, Vassmolösa)
Majs (Ventegodtgaard, Køge)
Citron (Italien)

Stor grönsakslåda

Morot (Mossagården)
Gul lök (Marcellos farm, Nöbbelöv)
Savoykål (Solmarka gård, Vassmolösa)
Palmkål (Solmarka gård, Vassmolösa)
Majs (Ventegodtgaard, Køge)
Citron (Italien)
Böngroddar (Munkagrodden)
Ingefära (Uganda)

StorStor grönsakslåda

Morot (Mossagården)
Gul lök (Marcellos farm, Nöbbelöv)
Savoykål (Solmarka gård, Vassmolösa)
Palmkål (Solmarka gård, Vassmolösa)
Majs (Ventegodtgaard, Køge)
Citron (Italien)
Böngroddar (Munkagrodden)
Ingefära (Uganda)
Palsternacka (Mossagården)
Timjan (Danmark)
Blomkål (Italien)
Gurka (Spanien)

Singellåda

Gul lök (Marcellos farm, Nöbbelöv)
Savoykål (Solmarka gård, Vassmolösa)
Palmkål (Solmarka gård, Vassmolösa)
Böngroddar (Munkagrodden)
Citron (Italien)
Äpple Ingrid-Marie (Linäs & Binas, Kivik)
Grapefrukt (Italien)
Kiwi (Italien)

Liten fruktlåda

Äpple Ingrid-Marie (Linäs & Binas, Kivik)
Banan (Domenikanska Republiken)
Grapefrukt (Italien)
Kiwi (Italien)

Stor fruktlåda

Äpple Ingrid-Marie (Linäs & Binas, Kivik)
Päron Williams (Italien)
Banan (Domenikanska Republiken)
Grapefrukt (Italien)
Kiwi (Italien)

Rotfruktslåda

Morot (Mossagården)
Palsternacka (Mossagården)
Rödbetor (Rönneberga grönsaker)
Kålrot (Solmarka gård, Vassmolösa)
Rotselleri (Solmarka gård, Vassmolösa)

