

## 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 ruttar. 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 genom 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 kallskaferi brukar rotfrukter hålla ca en månad på detta sätt. Rotfrukter som förvaras i enbart papperspåse skrumpnar 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 kylan 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 bokstavligt. Har en frukt eller grönsak börjat mögla eller ruttat 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

Bataviasallad (Italien), Zucchini (Italien), Paprika (Italien), Purjolök (Holland), Tomat (Spanien), Vitlök (Italien)

### Stor grönsakslåda

Alfalfa (Munkagrodden), Blomkål (Italien), Bataviasallad (Italien), Zucchini (Italien), Paprika (Italien), Purjolök (Holland), Tomat (Spanien), Vitlök (Italien)

### StorStor grönsakslåda

Citron (Italien), Jordärtskocka (Solberga Gärd, Öland), Broccoli (Italien), Vitkål (Holland), Alfalfa (Munkagrodden), Blomkål (Italien), Bataviasallad (Italien), Zucchini (Italien), Paprika (Italien), Purjolök (Holland), Tomat (Spanien), Vitlök (Italien)

### Singellåda

Bataviasallad (Italien), Alfalfa (Munkagrodden), Purjolök (Holland), Tomat (Spanien), Päron Williams (Argentina), Apelsin (Italien), Banan (Dominikanska Republiken)

### Liten fruktlåda

Äpple Topaz (Jack Stoop, Holland), Päron Williams (Argentina), Apelsin (Italien), Banan (Dominikanska Republiken)

### Stor fruktlåda

Mandarin (Italien), Äpple Topaz (Jack Stoop, Holland), Päron Williams (Argentina), Apelsin (Italien), Banan (Dominikanska Republiken)

### Rotfruktslåda

Rödbeta (Rönneberga), Morot (Holland), Jordärtskocka (Solberga Gärd, Holland), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Rödlök (Holland)

Nästa sida:  
*Prova på de härliga recepten från matkompositör Ann-Sofi Eriksson!*

