

Tips om frukt och grönsaker

- * Ananas bör ligga på mjukt underlag för att inte få tryckskador av sin egen tyngd.
- * Aubergine och basilika kan få kylskador vid förvaring under 8° C.
- * Avskuren gräslök förvaras i tät förpackning, t ex en plastpåse, med några droppar vatten för att förhindra uttorkning.
- * Grönkål, kronärtskocka och sallad förvaras i tät förpackning med några droppar vatten.
- * Gulbetor, rödbetor och rädisor mår bäst av att blasten tas bort, vatten och näring tas annars från roten. Spara några centimeter av blasten så att inte roten skadas. Blasten kan t ex användas i wok
- * Gurka är känslig för både höga och låga temperaturer.
- * Paprika är känslig för stötar.
- * Pepparrot går bra att frysa och går bäst att riva när den är frusen.
- * Svamp förvaras i öppen papperspåse som förhindrar kondens.
- * Frukt och bär kan lagras i frysa i ett år eller mer. Frukt och bär kan med fördel frysas lättsöckrade eller i sockerlag. Grönsaker ska förvällas före infrysning.
- * Ta tillvara hela grönsaken även stjälken, t ex broccolistjälken.
- * Frysa in frukt du inte hinner äta, perfekt till smoothies eller fruktsallad
- * Förvara ej potatis och lök tillsammans. Potatisen kan ta smak och är dessutom känslig för lökens etylengas.
- * Grön potatis ska inte ätas, den har utsatts för ljus och kan innehålla giftet solanin.

