

Minska svinnet av frukt och grönsaker på butiksnivå

RÄTT TEMPERATUR, OFTA KALLARE ÄN DU TROOR

Optimal temperatur för varje produkt varierar, men vanlig rekommenderad temperatur är mellan 0 och +14 °C. Om det är frukter som kan mogna efter skörd, så kan temperaturen hållas något högre om man vill påskynda mognaden. Många frukter och grönsaker vill ha det kallt, riktigt kallt. För många produkter förbättras hållbarheten radikalt om man kommer ner under +4 °C. Några viktiga undantag finns dock, och vissa produkter kan till och med förstöras vid dessa låga temperaturer. Några exempel på produkter som vill ha väsentligt varmare är tomater, gurka och zucchini. Finns det möjlighet, är det bra att ha två kylar med olika temperaturer, en med +2 till +4 °C och en med omkring +14 °C. Mer detaljer finns på informationsbladen om respektive produkt.

Rekommenderad
temperatur mellan
0 och +14 °C

Tänk på att effekterna av förvaring vid felaktig temperatur ibland inte syns förrän produkten kommer ut i rumstemperatur. Vanligast effekt vid för hög temperatur är att produkten minskar i vikt, tappar spänst och i värsta fall utvecklas olika bakterier och svampar.

Vad är etylen?

Etylen är en mognadsgas som vissa frukter och grönsaker naturligt avger när de mognar. Den påskyndar mognadsprocessen, både på frukten/grönsaken som utsöndrar den och på det som ligger runt omkring.

RÄTT PLACERING, ETYLEN AVGÖR HÅLLBARHET

Etylen är en mognadsgas som frukter och grönsaker naturligt avger. Speciellt de frukter där mognadsprocessen fortsätter efter skörd, som t ex äpple, avger höga halter av etylen. Det är därför man t ex kan få en avocado att mogna fortare genom att lägga den bredvid mogna äpplen. Frukter och grönsaker som producerar etylen utsätts för sitt eget etylen, men bör inte förvaras i samma kyl eller nära i samma disk, som produkter som är extra känsliga för etylen. Stora etylen-producenter är t ex: äpplen, päron, plommon och tomater och de bör inte ligga nära etylenkänsliga produkter som sallat av olika slag och brysselkål. Om en produkt får en skada ökar avgivningen av etylen. Ett skadat äpple eller päron producerar stora mängder etylen och försämrar snabbt frukten som ligger runtomkring. Att plocka bort är väl investerad tid. Hantera alltså varsamt. Tänk på att skadorna ofta inte syns förrän efter några timmar, eller till och med först dagen efter.

RÄTT HANTERING

Undvik stötar, stick, tryck och vibrationer vid hantering

Skillnaderna i hur mycket olika produkter tål är stor. Äpplen är mycket stötkänsliga, framför allt de svenska som har tunnare skal och inte är behandlade efter skörd. Även blomkål är stötkänslig, medan tomater är tryckkänsliga och inte bör staplas högre än omkring 20 cm. Se respektive produktblad för mer detaljer.

Undvik temperaturvariationer och luftdrag

Obruten kylkedja från skörd till konsument är allra bäst, för hållbarhet, smak och ekonomi. Många produkter är mycket känsliga för temperaturvariationer. Variationer i temperatur kan skapa kondens på produkterna och kondensen i sig kan främja tillväxt av olika former av mögelsvamp och rötter. Mögel och rötter gynnas ofta av att det är extra fuktigt på ytan av produkten. Dessutom går det åt energi för produkten att anpassa sig till olika temperaturer, vilket gör att produkten kan åldras fortare än nödvändigt. Luftdrag är skadligt för kryddväxter som t ex basilika som kan få torra eller brunfläckiga blad, men också för sallat av olika slag som torkar ut.

Kundernas hantering

Lakttagelser i butik när det gäller äpplen visar att en betydande del av stötskadorna uppkommer på grund av kundernas hantering i butik. Man lyfter ett äpple och släpper tillbaka det med fallhöjd, vilket ger en skada på minst två äpplen. Detta är förstås ett svårt och känsligt kapitel, men ett sätt att minska skadorna är att se till att produkterna är så väl exponerade som möjligt, att kunderna ser kvaliteten så bra som möjligt.

Plocka/sortera ut gammalt och dåligt

Produkter som ligger kvar i disken och som är gamla/övermogna eller som är skadade på något sätt ska självklart plockas bort. Vissa skador som till exempel mögel och rötter kan "smitta" omkringliggande produkter och skadade och övermogna produkter avger dessutom ofta alltför mycket etylen (se ovan) som gör att allt som ligger runtomkring mognar/åldras alltför snabbt.

Vinst vid rätt hantering



Mer attraktiv avdelning
Godare smak
Bättre bevarat näringsinnehåll
(vitaminer, antioxidanter)
Bevarad vikt
Bättre fasthet
Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

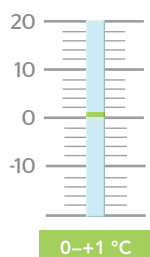


Babyleaf.

Babyleaf är ett samlingsnamn för bladgrönsaker av olika slag som skördas när de är späda. Babyleaf är utmärkt "convenience food" och går dessutom att variera oändligt. Det är en av de produkter i frukt & gröntavdelningen som ökar snabbast i volym och popularitet. Förutom en mängd olika sorters blad, sortrena eller i blandningar, så finns babyleaf både otvättad och tvättad. För att hålla längre i kyldisken, kyla babyleaf ner mycket snabbt efter skörd.

TEMPERATUR

Optimalt placeras babyleaf i egen kylgondol i butik avsedd för dessa produkter och med rätt temperatur. Den optimala temperaturen för babyleaf är precis ovanför 0 °C. Då bibehålls både ett fräscht utseende och de näringsmässiga kvaliteterna bäst. Som exempel kan nämnas att efter sju dagar i 0 °C, har spenatblad kvar 90 % av sitt C-vitamininnehåll, medan om man lagrar i temperaturer mellan +4 och +7 °C är det bara 50 % av C-vitaminet kvar efter 7 dagar. Minska alltså om möjligt temperaturen i babyleaf-kylen.



Precis över 0 °C
behålls näring och
utseende bäst.



HANTERING

Babyleaf som säljs tvättad är märkt med detta och har också datummärkning eftersom den betraktas som ett processat livsmedel. Efter tvätt i rent dricksvatten torkas bladen i speciella maskiner som ger en torr och hållbar produkt. Återigen är det viktigt med låg temperatur och att temperaturen inte växlar. Vid varierande förvaringstemperatur bildas lätt kondens i förpackningen vilket avsevärt förkortar hållbarheten. Hantera alltså produkten så att kylkedjan är obruten.

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM BABYLEAFEN ÄR FRÄSCH?

- Babyleafbladen har en fräsch färg och spänst.
- Bladen är ej ihopsjunkna eller intorkade.
- Klorofyllnedbrytningen är ej synlig, dvs inga gulaktiga blad.
- Titta gärna på stjälken/snittytan på exempelvis ruccola, ju äldre den är, eller om den förvarats felaktigt desto mörkare är denna del.

ETYLEN

De flesta olika sorter av babyleaf är känsliga för etylen! Detta är särskilt viktigt att tänka på vid försäljning av babyleaf i lösvikt, dessa ska alltså exponeras i en egen kyl fri från etylenproducerande produkter.

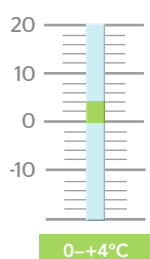




Blomkål.

Blomkål finns i många olika färger, bland annat orange, lila och grön. Den i särklass vanligaste är dock vit. När blomkål skördas skärs den av från roten och en del av de gröna foderbladen putsas av. Blomkål är den kålsort som är i särklass känsligast för stötar och ovarsam hantering.

TEMPERATUR



Blomkål ska liksom alla sorters kål **förvaras kallt, mellan 0 och +4°C**. Så kallt som möjligt, så länge som möjligt fram till att någon stoppar den i munnen, gör att hållbarheten ökar och kvaliteten behålls. Blomkål som står i rumstemperatur förlorar i vikt (och därmed i värde för butiken). Både foderblad och själva blomkålshuvudet förlorar i fräschör och antalet dagar det ser fräscht ut i disken minskar för varje timme det står på ett okylt lager.

En jämn kall
temperatur så långt
som möjligt



HANTERING

Blomkål kan ju verka robust, men får mycket lätt stötskador. En stötskada mörknar och sjunker in en aning. **Hantera blomkålen varsamt och se till att huvudena inte stöter ihop** när du fyller på i disken, så håller blomkålshuvudena sig vita och fräscha längre. Att lägga blomkål i stora berg är därför heller ingen bra idé. Tryckskador uppstår på huvudena som ligger längre ner och skador kan också uppstå när kunderna flyttar runt bland blomkålshuvudena.

Om butiken har möjlighet är ett tips att exponera blomkål på is i disken, eventuellt tillsammans med broccoli, det ger ett fantastiskt blickfång för kunderna och ökar dessutom hållbarheten.

Ömtåligaste kålsorten!

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

PUTSA AV FODERBLAD?

Lagom mycket foderblad kvar skyddar blomkålshuvudet mot stötskador.

HUR SER JAG OM BLOMKÅLEN I EN LÅDA ÄR FRÄSCH?

- Färgen på blomkålen ska vara vit och utan stötskador (ses som mörka fläckar).
- Foderbladen, ska se fräscha och "pigga" ut, då är blomkålen nyskördad och väl hanterad.



FILMAD BLOMKÅL?

Alternativet till skyddande foderblad är filmad blomkål. Plastfilmen gör att avdunstning från blomkålshuvudet minskar, vilket ökar hållbarheten och gör att huvudet inte lättar i vikt.

Ett filmat blomkålshuvud ger också kunden i butik en klar bild av huvudet, vilket gör att det flyttas runt mindre i disken och därmed håller längre.



Bondbönor, gröna bönor och vaxbönor.

Här samsas två helt olika typer av bönor. Den ena, bondbönan odlades redan på 1200-talet i Sverige. Den var fram till 1940-talet en mycket vanlig grönsak i Sverige. Baljorna blir ca 20 cm långa och de rymmer ett antal, ovala bönor. Av bondbönan är det bara de ovala ljusa bönorna inuti man äter. Själva bönskidan får gärna se riktigt "ful" ut, med mörka bruna eller svarta torra fläckar, då är bönorna som bäst, fullmatade och goda. Smaken är mild och nötig. Övriga typer av färska bönor äter man allt av, både skida och de små inre bönorna. Den gula vaxbönan och den mörkt violetta purpurbönan är varianter av den gröna bönan.

TEMPERATUR

Bondbönor

ska förvaras kallt, helst mellan 0 och +2 °C.

Gröna bönor, vaxbönor och purpurbönor

ska förvaras vid +4 till +7 °C.

Om de förvaras kallare än +4 °C riskerar de att få kylskador som syns som bruna insjunkna fläckar när de kommer ut i varmare temperatur igen.

Bondbönor ska
förvaras kallt.



HANTERING

Bondbönor

Bondbönorna skyddas av sin skida och det är därför viktigt att hantera bondbönorna så att skidan förblir hel. Knäck-, kross- och brytskador är viktiga att undvika, eftersom sådana kan vara inkörsporten för mögelangrepp och definitivt förkortar bondbönans hållbarhet.

Det är insidan som räknas, skidan är bara som en "sovsäck" för de fina bondbönorna.

- Välj fula bondbönor, de är ofta finast inuti.
- Bondbönor ska alltid kokas, okokta innehåller de lektiner som inte alls är nyttiga.
- Bondbönor kallas också för åkerböna, hästböna och duvöga.
- **Gör såhär:** Sprita bönorna och koka dem utan salt 10–15 minuter beroende på storlek och tid på säsongen. Sedan kommer tricket: skala dem en gång till! Gör en liten öppning i skalet (membranet som omgärdar den nu nykokta bönan) och kläm ut den ljusgröna bönan. Håll över lite olivolja eller en klick smör, lite salt och njut.

Gröna bönor, vaxbönor och purpurbönor

Man äter hela bönan och det är därför viktigt med god handhygien vid all hantering. Var försiktig och undvik även här att bönorna bryts eller skadas. Om de kommer till butik förpackade i någon form av perforerad plast, så låt dem vara kvar i förpackningen så länge som möjligt, plasten skyddar mot uttorkning.

Visste du att ...

Gröna bönor är brytbönor som skördats tidigt och därför är mjälla och fina. Den trådiga sträng som ofta fanns förr i både gröna bönor och vaxbönor finns inte i de sorter som odlas idag.

HUR SER JAG OM OM BÖNORNA ÄR FRÄSCHA?

Bondbönor

- Skidorna får gärna vara mogna. Då ser de "fula" ut, torra svarta och bruna fläckar. De ska dock vara fasta och knöliga, då är själva bönorna väl utvecklade och fina.

Gröna bönor, vaxbönor och purpurbönor

- På engelska kallas de "snap beans" eftersom en fräsch böna ger ifrån sig ett krispigt ljud, ett "snap" när man bryter den. Prova!
- Skidorna ska vara relativt unga, smala och fröna inte fullt utvecklade, då är bönorna som bäst. Skördar man dem för sent blir de lätt sega, trådiga och mjöliga.

ETYLEN

Gröna bönor och vaxbönor är känsliga för etylen som gör dem trådiga. De gröna bönorna gulnar också av etylen. De ska därför inte förvaras eller exponeras tillsammans med produkter som avger etylen, som t ex tomater, äpplen och päron.

Bönor är proteinrika, snabblagade och bra basföda – men också vackra, trendiga och klimatsmarta.



Broccoli.

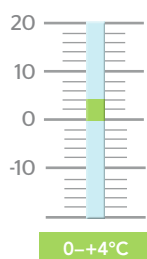
Broccoli är en kålväxt och en av våra mest nyttiga grönsaker. Förutom en mängd vitaminer och mineraler, innehåller broccoli en antioxidant som heter sulforafan. Forskningen har kommit fram till att sulforafan stärker kroppens förmåga att försvara sig mot cancerceller. Forskare tror också att sulforafan kan förhindra att cancerceller delar sig och på så vis hämmas tillväxten av tumörer. Både blomman och stjälken på broccolin går att äta. Skär stjälken i mindre bitar, så blir koktiden densamma.

TEMPERATUR

Hur länge broccoli håller sig beror delvis på sorten och på kvaliteten från odlingen, men det viktigaste i handelskedja och butik är temperaturen. **En jämn kall temperatur så långt som möjligt** och inget drag runt produkten, det riskerar att torka ut den. Med filmad broccoli minskar avdunstningen och därmed ökar hållbarheten.

Låg temperatur är alltså ytterst viktigt när det gäller broccoli. Så kallt som möjligt, så länge som möjligt fram till att någon stoppar den i munnen gör att hållbarheten ökar och kvaliteten behålls. Optimal temperatur är omkring 0 till +4°C.

Exempelvis håller broccoli som lagras i optimal temperatur, omkring 0°C, i 3–4 veckor, medan broccoli som får ligga i +10°C bara håller i fem dagar. Ju kallare desto bättre ner till 0°C alltså.



**En jämn kall
temperatur så långt
som möjligt**



HANTERING

Tips i butik: Att lägga broccoli på is i disken, eventuellt tillsammans med blomkål, ger ett fantastiskt blickfång. För kunderna ökar dessutom hållbarheten.

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM BROCCOLIN I EN LÅDA ÄR FRÄSCH?

- Ett kompakt, fast huvud som är jämnt grönt till mörkgrönt.
- Om du vänder på broccolin och tittar underifrån ska den fortfarande vara grön. (När man delar broccoli-buketterna framträder dock ljusare partier som är helt naturliga och beror på att solen inte har kommit åt mellan buketterna).
- Gulaktiga områden kan bero på för höga lagrings-temperaturer, att broccolin är gammal eller att den utsatts för etylen.



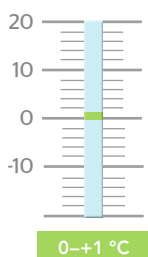
ETYLEN

Broccoli avger ganska lite etylen, men är samtidigt mycket känslig för densamma.



Brysselkål.

Att brysselkål heter just så, beror på att den började odlas i Belgien under 1500-talet. Ett annat namn är rosenkål. Det mest spektakulära med brysselkål, är nog hur själva växten ser ut. Den blir knappa metern hög och under de stora bladen, längs med stammen, växer rader av rosor eller sidoknoppar, som liknar pyttesmå vitkålshuvuden. Det är dessa sidoknoppar som är den brysselkål vi äter. Brysselkålen skördas från sen höst och vidare hela vintern. Den är hårdig och smaken blir bara bättre efter några ordentliga frostnätter. Att den kan lagras på fältet och att den kan förse oss nordbor med viktiga vitaminer under vintern, gör den både klimatsmart och hälsosmart. Otippat, men viktigt är att brysselkål är känsligt för etylen – etylen gör nämligen att den friska gröna färgen snabbt övergår till en tråkig gulbrun färg. Tänk därför på att inte lägga brysselkålen nära frukter eller grönsaker som avger mycket etylen.



TEMPERATUR

Brysselkål är inte lika hållbar som många andra sorters kål. Om den lagras optimalt i temperaturer mellan 0 och +1 °C håller den i flera veckor. Vid +10 °C är hållbarheten redan nere under 7 dagar, så ju kallare desto bättre om man vill att brysselkålen ska hålla sig. Även om brysselkål kan stå kvar på fältet mitt i vintern, så tål den skördade brysselkålen inte temperaturer under 0 °C.

Ju kallare
desto bättre för
hållbarheten.



HANTERING

Brysselkål har begränsad hållbarhet och det är viktigt att den ligger kallt, åtminstone fram till att den läggs i disken. Ovarsam hantering av brysselkål skadar de yttersta bladen och gör att den vissnar fortare. Färsk brysselkål går bra att frysa efter förvällning.

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM BRYSELKÅLEN ÄR FRÄSCH?

- Brysselkål skördas när knopparna är fasta, men inte övermogna. Övermogen brysselkål kännetecknas av att de yttre bladen delar sig.
- Brysselkål av bra kvalitet ska vara ljus grön, utan gula blad eller andra missfärgning. Mörka fläckar kan tyda på frysskador.
- Brysselkålen ska ha en fast konsistens.
- Snittytan ska inte vara mörk.
- Brysselkål ska vara söt och mild i smaken när det tillagats.



ETYLEN

Brysselkål är känslig för exponering av etylen. Bladen gulnar och kan lossna från knoppen. Placera alltså brysselkålen väl avskild från etylenproducerande frukter och grönsaker, som t ex broccoli, tomater och äpplen.

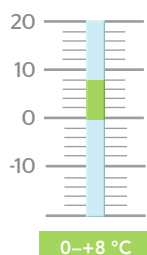


Groddar & skott.

Vi människor har ätit groddar i tusentals år. Det sägs att groddar höll besättningarna fria från skörbjugg på upptäcktsresornas tid, då det var mycket svårt att ha färskvaror till hands under de långa etapperna över de stora haven. Groddar och skott är en av få svenskodlade grönsaker som finns färska året om. Förutom att de är så nyttiga, höjer de smaken, färgen och stilen på maten! Skillnaden mellan groddar och skott är egentligen bara att ett skott är en grodd som fått växa lite längre och som fått ljus. Det i sin tur har gjort att skottet har blivit grönt av klorofyll.

Både groddar och skott är extremt hälsosamma. Enzymer är ett slags protein som det finns rikligt av i groddar och skott. Enzymerna underlättar matsmältningen – en av kroppens mest energikrävande processer – och hjälper kroppen att ta upp näringsämnen i maten. Dessutom innehåller de flera olika vitaminer som A- B- C- D- och E-vitaminer (olika sorter har lite olika koncentrationer och typer av vitaminer). Groddar och skott innehåller också järn, kalcium och kostfiber.

TEMPERATUR



Groddar och skott är kylvaror. För bevarad fräschör, smak och näring ska groddar förvaras i max +8 °C, gärna svalare.

Rätt förvarade håller groddar och skott i upp till en vecka i kylan. Titta och lukta, de ska se fräscha ut och inte ha någon oangenäm doft. Groddar är levande föda. Om de tappat sin spänst och friska färg har de förlorat sina livgivande egenskaper och ska kastas. Detsamma gäller för vissa skott.

Håller i upp
till en vecka vid
rätt förvaring.



HANTERING

Groddar och skott säljs i olika former av konsumentförpackningar. De är anpassade för att ge produkten så god hållbarhet som möjligt. Precis som med sallat av olika slag, ska man vara försiktig så man inte får trycksador. Det är också mycket viktigt att inte utsätta groddar och skott för temperaturvariationer, eftersom det kan ge kondens i förpackningen som i sin tur gör att mögel och bakterier kan tillväxa. Tänk också på att placera trägen eller påsarna med groddar och skott så det går att se och läsa på dem.

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM GRODDARNA OCH SKOTTEN ÄR FRÄSCHA?

- Både groddar och skott är försedda med datummärkning.
- Groddarna och skotten ska se spänstiga ut.
- Det ska inte finnas kondens i förpackningen.



ETYLEN

Groddar och skott producerar liten mängd etylen och är inte heller etylenkänsliga.

NÅGRA VANLIGA SORTERS GRODDAR OCH SKOTT:

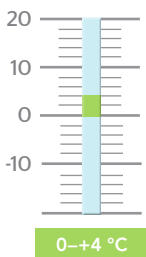
- Alfalfagroddar
- Böngroddar
- Linsgroddar
- Rödbetsgroddar
- Rädigroddar
- Ärtskott
- Solrosskott





Grönkål.

Grönkål är en riktigt stark och tålig grönsak. De stora krusiga bladen står stolt på åkern under hösten och vintermånaderna och klarar både snö och ned till 20 minusgrader. Det gör att den inte behöver lagras, utan man kan skörda efterhand från fältet hela hösten och vintern, vilket ger oss en nyskördad och mycket klimatsmart, nyttig grönsak. Rik på järn, C-vitamin och A-vitamin bland annat. Använd den i soppor, pajer eller i traditionell långkål. Finhackad grönkål kan ätas rå i en sallad eller mixas i en supernyttig smoothie.



TEMPERATUR

Kallt och fuktigt är ledord när det gäller att få grönkål att hålla sig. Vissna grönkålsblad gör ingen glad, så att hålla dem i kylan så länge som möjligt är en god idé. Mellan 0 och +4 °C är optimalt. Eftersom grönkålen består av blad, som inte är knutna i ett huvud, som t ex vitkål eller brysselkål, så är den extra känslig för uttorkning och här hjälper det också att hålla grönkålen i kyl så länge det bara är möjligt.

Kallt och fuktigt
för att få grönkål
att hålla sig



HANTERING

Fukt och kyla är som sagt viktigt, så länge det bara går. För att hålla bladen fräscha när de väl är ute i butik, bör de exponeras i kyldisk. Grönkål förpackad i plastpåse är att föredra, framför lösvikt. På marknaden finns förpackad grönkål i olika storlekar. En annan sak som är avgörande för kvaliteten är hur mycket stjälk som är med. Mycket blad och korta stjälkar är god kvalitet, det ger mer vara för pengarna, både för butiken och för konsumenten. Grönkål av hög kvalitet, förpackad i plastpåse och väl kyld, håller i åtminstone 2–3 veckor från skördetillfället. Ibland ser man grönkål i lösvikt i trähäckar som i butik ofta ställs på golvet. Ur svinnsynpunkt är lösvikt möjligen lämplig runt jul, när omsättningen är hög, annars inte.

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM GRÖNKÅLEN I EN LÅDA ÄR FRÄSCH?

- Grönkål kan mycket väl frysa, utan att ta skada. När den är frusen drar den ihop sig, tappar volym och bladen ser lite trötta ut. När den tinar återgår den till sin fina fräscha form.
- Grönkål kan också se olika ut, ibland är den matt och ibland blank, beroende på väder vid skördetillfället. Detta innebär ingen kvalitetsskillnad.
- Helt grön, utan gula blad.

ETYLEN

Grönkål producerar inte mycket etylen och är heller inte känslig för detsamma.

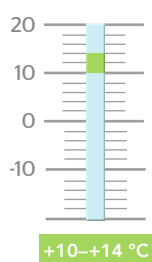




Gurka.

En vanlig gurka består nästan bara av vatten, 96–98 % beroende på sort och säsong. Den näring som finns, sitter till stor del i skalet och därför är det en fördel att svenska gurkor ofta har tunna fina och goda skal. Gurkplantor är mycket beroende av ljus och det har vi gott om i Sverige under hela sommarhalvåret, varför vi också har mycket god kvalitet på våra gurkor.

TEMPERATUR



Gurkor bör lagras i en temperatur mellan +10 och +14 °C, vilket kan vara svårt hemma. Temperaturer över 14 °C gör att gurkan mognar och gulnar, vilket inte är bra. Temperaturer under 10 °C kan efter några dagar ge kylskador (mjuka mörka partier och ibland lite besk bismak). I butik bör gurkan förvaras i "varmaste kylan". Hemma är det ofta lämpligast att ha gurkan längst ner i kylskåpet där det är varmast, eller i svalen om sådan finns.

Förvara längst
ner i kylskåpet,
eller i svalen.



HANTERING

Nyskördade gurkor är krispiga och doftar gott, men är samtidigt mycket känsliga mot uttorkning, därför förpackas svensk gurka (och europeisk) i krympplast. Plasten gör att gurkan behåller sin spänst avsevärt mycket längre än en gurka utan plast. I USA är det vanligt att gurkorna vaxas, vilket har samma effekt, men samtidigt är det vanligt att man då rekommenderar konsumenter att skala gurkan, vilket alltså inte behövs med svensk gurka. En gurka som blivit mjuk och mögelangripen i en ände gör man klokt i att kasta då eventuella mögelgifter lätt sprider sig i den vattenrika fruktkroppen.

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM GURKAN ÄR FRÄSCH?

- Plastfilmad gurka är att föredra, då hållbarheten är avsevärt längre.
- Gurkan ska vara fast, även i ändarna.
- Gurkan ska vara mörkgrön i färgen, då är den mogen och färsk, blir den gulaktig är den övermogen eller gammal.
- Fruktköttet ska vara vitt, inte gulaktigt.



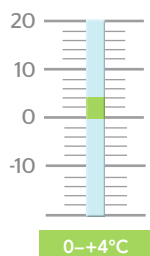
ETYLEN

Gurka är mycket känslig för etylen och bör både i kylan och i disken hållas långt ifrån etylenproducerande produkter som t ex äpplen, tomater, päron och meloner.



Isbergssallat.

Isbergssallat är kanske en av de vanligaste grönsakerna i grönsaksdisken, men inte mindre spännande för det. Isbergssallaten härstammar från vildväxande sallatstyper från Asien, Sydeuropa och Nordafrika. Redan på 1700-talet introducerade en fransk fröfirma isbergssallaten, men hur det gick till när sorten fick sitt namn finns det flera historier om. Efter andra världskriget började odlingen på allvar i Europa och än idag odlas stora mängder isbergssallat i Europa. Isbergssallat är relativt näringsfattig, men det finns måttliga halter av fyllokinon (K-vitamin) och en del C-vitamin.



TEMPERATUR

Isbergssallat är en grönsak där rätt temperatur vid förvaring är oerhört viktig för att bibehålla hög kvalitet. Optimal temperatur är 0 till +4°C. Så fort sallaten skördats, börjar den förlora vatten och höga temperaturer kan leda till mjuka sallatshuvuden och ökad risk för svampangrepp.

Rätt temperatur
för att bibehålla
hög kvalitet



HANTERING

Precis som alla sallatssorter behöver isberg hållas kyld hela vägen från fält till slutkonsument. Isbergssallat har relativt dålig lagringsduglighet och det är därför viktigt att den om möjligt exponeras i kyldisk i butiken. Självklart är det också viktigt att köpa så nyskördad sallat som möjligt. De stora sallatsbladen, som tillsammans bildar sallatshuvudet, är mycket känsliga för torr luft och höga temperaturer som gör att bladen tappar mycket vatten och blir mindre krispiga. Redan små vätskeförluster ger märkbara kvalitetsförsämringar. Sallaten är också känslig för låg luftfuktighet som ger uttorkning. Ibland kan de understa bladen bli lätt rosafärgade. Detta är ingen kvalitetsbrist och beror bara på att det har regnat mycket på slutet av tillväxtperioden. Genom att anstränga sig lite extra för att hålla sallaten kontinuerligt kyld, kommer man som butik kunna erbjuda kunderna fräsch och krispig isbergssallat flera dagar extra och dessutom minska svinn.

Isberg i plastpåse minskar risken för vätskeförlust, helst ska påsen vara perforerad så att luften kan cirkulera.

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM ISBERGSSALLATEN ÄR FRÄSCH?

- Sallaten skall vara kompakt och krispig.
- Färgen kan skifta från grönt, ljusgrönt till vitt, men det ska inte finnas några bruna områden.
- Om de yttersta bladen börjar vissna eller bli bruna kan man testa att skala av dessa för att se om de undre är fräscha.
- Vänd på huvudet, ju mindre brun snittytan är desto fräschare är huvudet.



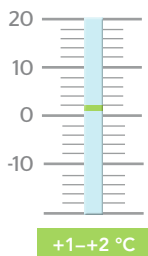
ETYLEN

Isbergssallat är känslig för etylen!



Kålrot.

Kålroten, som kallas "swede" – svensk – i en stor del av världen, kommer egentligen inte från Sverige från början, men den växer bra här och odlades mycket här i Sverige under 1700- och 1800-talen, som näringsrik föda både till människor och djur. Kålroten kallas ibland för "Nordens apelsin" på grund av sitt höga innehåll av C-vitamin och den har klarat mången svensk undan svälten under svåra vintrar. Kålroten är gul till gulvit rakt igenom och på nederdelens utsida, medan nacken eller ovansidan kan vara grön eller violett beroende på sort.



TEMPERATUR

Kålrötter bör förvaras kallt, från +1 till +2 °C är bäst, då kan kålrötter hålla sig som längst. Så hög luftfuktighet som möjligt är också önskvärt, för att undvika att kålrötterna skruppnar och minskar i vikt.

Kålrötter bör
förvaras kallt



HANTERING

Det är mycket viktigt att kålrötterna inte bryts sönder eller får andra mekaniska skador när de skördas eller hanteras eftersom skadorna är inkörsport för svampar och bakterier och också ökar vattenförlusterna. En hel frisk kålrot med skal håller alltså längre än om den är skadad eller om man skär i den. Det bör gå fint att köpa delad kålrot från din leverantör. Den ska då vara krympfilmad och märkt med datum och förvaringsanvisningar enligt livsmedelslagen. Hela oskadade kålrötter mår bäst helt utan plastpåse eller liknande. Om kålroten förvaras ljust kan den bli grön även på nederdelen, detta är helt ofarligt.

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

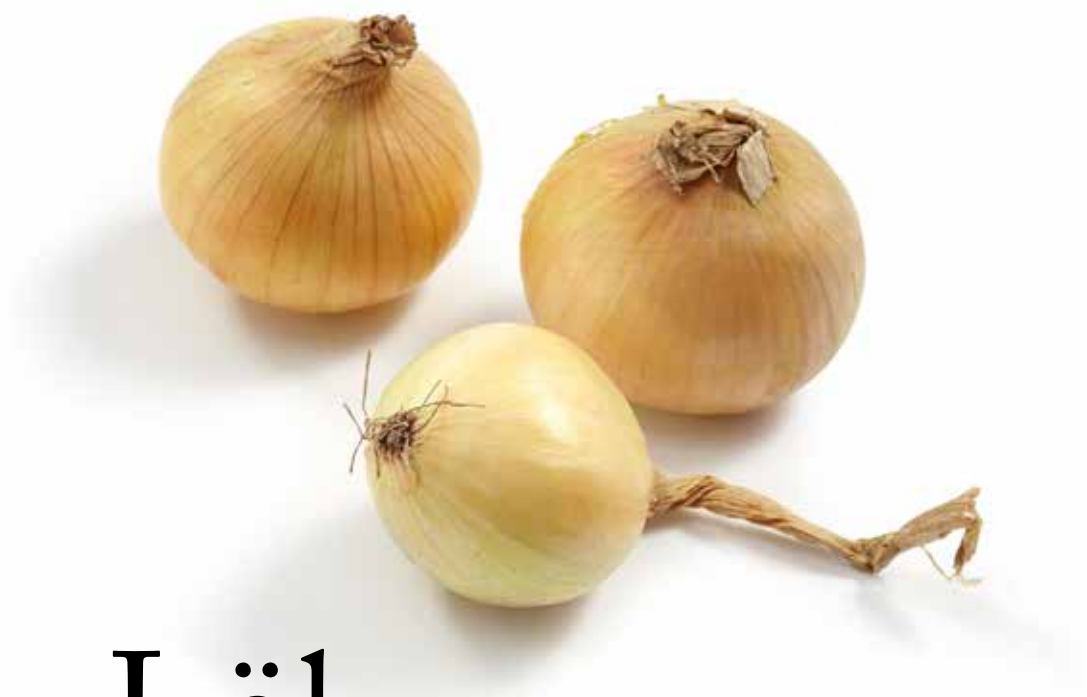
HUR SER JAG OM KÅLROTEN ÄR FRÄSCH?

- Bäst är om kålroten har ett oskadat skal, då håller den längst.
- Kålroten ska kännas hård och fast.
- En frisk kålrots färg kan variera från gul och grön över i violett.
- Eventuella skadade partier kan skäras bort.

ETYLEN

Kålrötter producerar inte etylen och är heller inte särskilt känsliga för detsamma.





Lök.

Lök är ett naturligt lagringsorgan som om det hanteras varsamt, förvaras torrt och vid konstant låg temperatur kan hålla sig intakt i många månader. Ovarsam hantering och måttlig värme kan dock stressa löken till för tidig groddbildning. Grodden är helt ofarlig och kan med fördel användas i matlagning, men själva löken blir svampig i konsistensen och tappar i smakstyrka, och i butik är det få konsumenter som vill köpa lökar med grodd. Lök bidrar med i huvudsak två egenskaper till matlagningen, smak och färg. Den röda löken ger fin färg både färsk och tillagad, medan den gula löken är något starkare i smaken. Den karaktäristiska löksmaken, de hälsosamma svavelämnena som gör att vi gråter när löken hackas, ökar mot slutet av tillväxten, vilket gör att knippe/bunt-löken är mildare. Lökens färgämnen, som är antioxidanter, bildas också till stor del mot slutet av säsongen, så färsk knippe/bunt-lök är ofta helt vit. De yttersta av de yttre tjocka ätliga lökskalen innehåller mer antioxidanter än de inre.

TEMPERATUR

Lök ska antingen förvaras varmt och torrt, eller så kallt som möjligt utan att riskera att den fryser. Sämst är måttligt kalla temperaturer som gör att löken får "vårkänslor" och gror. Det är också viktigt att försöka hålla en så konstant temperatur som möjligt, varierande varma/kalla perioder kan också sätta igång groddtillväxt. Slutligen är det viktigt att fuktigheten hålls så låg att kondensdroppar inte bildas, då dessa kan göra att rotbildning sätter igång. Vid rottillväxt frigörs hormoner i löken som stimulerar celledelning och därmed groddtillväxt.

**Förvara varmt och
torrt eller så kallt
som möjligt**



HANTERING

Lök kan verka relativt okänslig för stötar, men många småstötar stressar löken och gör att groddbildningen sätter igång. För varje ytterskal som lossnar från löken minskar dess hållbarhet dramatiskt eftersom gasutbytet ökar. Samtidigt minskar skyddet mot sår och småskador för varje skal som försvinner. Skador på rötter, ytterskal och toppar är inkörsportar för svamp- och bakteriesjukdomar som snabbt kan förstöra stora lökpartier och ger ett otrevligt intryck i butik.

Lök med lång hållbarhet ska alltså hanteras varsamt och hållas vid konstant låg temperatur.

Vinst
vid rätt
hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM LÖKARNA ÄR FRÄSCHA?

Knippelök

- Blasten ska vara grön och styv, inte gulaktig och slak.
- Ytterskalen och rötterna ska vara friska och fräscha.

Lök

- Ska kännas hård och fast, inga mjuka partier.
- Eventuella rötter ska vara torra, inte fuktiga och i tillväxt.
- Ytterskalen ska vara hela, ha en jämn fin färg och sakna fuktiga fläckar.
- Topparna (motpolen till rötterna) ska vara smala och väl tillslutna.



ETYLEN

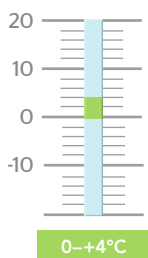
Lök producerar mycket lite etylen och är heller inte etylenkänsliga så länge de inte börjat gro.





Majs.

Majs är ett ettårigt gräs, där det vi äter är en del av blomställningen. Majs är rikt på stärkelse och socker och konsten är att få kolvarna välutvecklade och själva kornen söta. När skickliga odlare skördar majsens är den optimalt söt. Hanterar du den rätt, behåller den sin sötma och sina fylliga majs kärnor. Majs är en av världens största odlingskulturer. Den mesta majsens går till djurfoder, stärkelse och biobränsle. Den vi människor äter kallas sockermajs och som namnet antyder är den söt och god i smaken. Majsens innehåller en komplex blandning av antioxidanter. Det gula färgämnet, Zeaxanthin är t.ex. en karotenoid som är viktig för synen. En annan viktig hälsoaspekt är majsens positiva effekter på blodsockret och matsmältningen.



TEMPERATUR

Majs behöver hållas kyld innan den hamnar i disken. Optimal temperatur för majs är 0 till +4°C. Så fort majsens skördats börjar sockret omvandlas till stärkelse, vilket efter en tid ger en mjölig och tråkig smak. I kylan går den processen långsammare och majsens förblir söt. Kylan är också ett sätt att skydda majsens mot uttorkning, vilket gör att kärnorna håller sig spänstiga längre, även täckbladen håller färg och fräschör längre.

**Majs behöver
hållas kyld**

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

SÄLJA MER FÄRSK MAJS

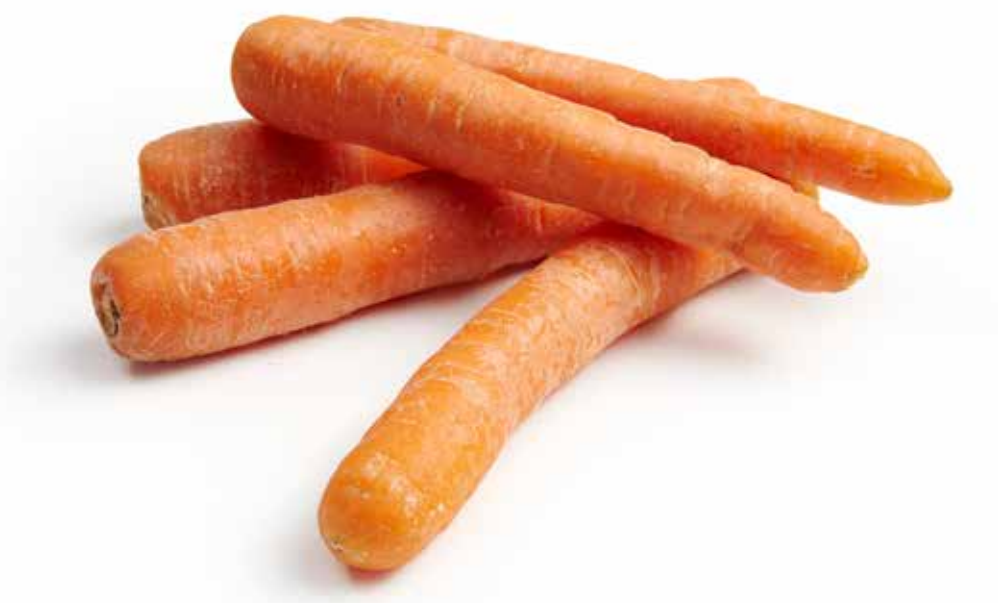
Dra bort en strimma av täckbladen på några majscolvar för att visa kunderna kvaliteten. Alternativt klä av några av majscolvarna helt.

HUR SER JAG OM MAJSEN I EN LÅDA ÄR FRÄSCH?

- Om majsen har täckblad, kolla så de är ljust gröna och inte torra, då är majsen nyskördad.
- Öppna om möjligt täckbladen och se efter så att kärnorna är välmatade (inte insjunkna) och jämna uppifrån och ner. (Det är OK i klass 1 med 20 mm omatade kärnor i toppen).
- Det finns flera sorters majs, men generellt kan man säga att färgen på kornen ska vara ljusgul. Är kornen mörkt gula har majscolven börjat bilda stärkelse och smakar inte lika gott.
- Om du trycker på ett korn med tummen, så ska vätskan stänka ut och inte vara trög.
- Smaka på majscolnen, de ska vara söta och saftiga, tänk som ett nyskördat äpple, i förhållande till ett som har blivit övermoget och mjöligt.

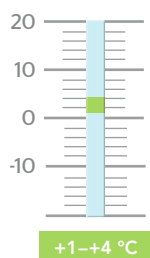
ETYLEN

Majs avger inte etylen och är heller inte känslig för det.



Morot.

Morötter säljs dels under sommaren som en primör i knippe och dels som vintermorötter. Hanteringen skiljer sig helt åt eftersom knippemorötterna när de skördas fortfarande är i tillväxt, medan vintermorötterna är avmognade och har ett tjockare mer skyddande skal. Den i särklass vanligaste moroten hos oss är ju orange, men det finns även vita, lila, gula och röda varianter. Morötter är inte bara söta, de är också fyllda med nyttigheter! De innehåller mycket betakaroten, det gulröda färgämnet som omvandlas till vitamin A i kroppen. En enda morot täcker hela dagsbehovet av A-vitamin. A-vitamin är bra för vår syn, hudfärg och fortplantningsförmåga. Svenska morötter finns en stor del av året och de är mycket klimatsmarta.



TEMPERATUR

Morötter förvaras kallt, helst mellan +1 och +4 °C. Då håller sig vintermorötter länge. Vid förvaring i rumstemperatur håller sig morötterna bara några dygn. Knippemorötter är ännu känsligare och i stort behov av både kyla och fukt.

**Knippemorötter
är i stort behov
av fukt och kyla.**



HANTERING

Generellt håller morötter med skal mycket längre än morötter utan skal. Både odlarens upptagning och all annan hantering är av betydelse för hållbarheten. Bryt- och stötskador på morötterna medför att de förlorar vatten och tappar spänst, men är även inkörsport för angrepp av svampar och bakterier. Vintermorötter är ofta förpackade i speciella plastpåsar som optimerar hållbarheten. Förpackningen ger moroten den luftfuktighet den behöver för att bevara sin kvalitet och förbli spänstig och krispig. Undvik stora temperaturvariationer, det kan ge kondens i påsen som förkortar hållbarheten och ökar risken för rötskador. Att ovandelen, nacken, är grön är ett kvalitetsfel eftersom det ser tråkigt ut och det ofta smakar lite beskt. Men det gröna är helt ofarligt klorofyll.

Speciellt om knippemorötter

Knippemorötter är fortfarande i tillväxt när de skördas och har ett mycket tunnare skal som inte alls bevarar fuktigheten på samma sätt som hos en vintermorot. Att knippemorötter säljs med blasten kvar, kortar hållbarheten ytterligare eftersom den avger mycket vatten. Knippemorötter ska hanteras som en bladgrönsak och alltså hållas i kyla så mycket som möjligt. Se till att knippemorötterna har tillgång till fukt utan att bli alltför blöta, Spraya gärna både blast och morot, med vanligt vatten. Det kan du göra flera gånger om dagen. Vänd på buntarna så även de understa får fukta.

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM MORÖTTERNA ÄR FRÄSCHA?

Knippemorötter

- Blasten ska vara grön och fräsch
- Morötterna ska vara fasta, är de mjuka har de blivit för torra och minskat i vikt.

Vintermorötter

- De ska vara hårda eller fasta att känna på.
- Morötterna ska ha få eller inga bryt- eller stötskador
- Morötterna ska vara torra på ytan
- Det ska inte finnas mörka fläckar, dessa kan vara rötter av olika slag.



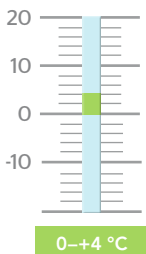
ETYLEN

Morötter är känsliga för etylen. Etylen gör att det bildas ett bitterämne, iso-kumarin som mer eller mindre förstör morötternas smak som blir beskt. Morötter ska därför inte lagras eller förvaras tillsammans med frukter som äpplen, päron, tomat och andra produkter som avger mycket etylen. Morötterna avger själva normalt väldigt lite etylen. Om de har mekaniska skador eller svampangrepp avges emellertid etylen och skadade morötter bör därför sorteras bort eftersom de annars försämrar smaken hos de omkringliggande morötterna.



Palsternacka.

Palsternacka är en användbar rotfrukt till soppor, grytor, gratänger, ugnstrostad tillsammans med andra rotfrukter och som läckert palsternacksmos med smör och mjölk i. Palsternackan är rikare på vissa vitaminer och mineraler än sin nära släkting moroten. Bland annat innehåller palsternackan mycket av mineralerna kalium, magnesium och zink. Palsternacka liknar till det yttre persiljeroten, men man kan skilja dem åt på två sätt: dels smalnar persiljeroten av lite fortare än palsternackan. Man kan också titta på överdelen, där bladen suttit. Palsternackan har en grop där, medan persiljeroten är konvex. Dessutom har de olika smak och doft.



TEMPERATUR

Som med alla rotfrukter är det låg temperatur och hög luftfuktighet som är bäst och som samverkar för längre hållbarhet och bättre kvalitet. **0 °C är optimalt, men under +4 °C är bra.** Hög luftfuktighet är också viktigt, annars skrupnar palsternackorna och lättar i vikt. Snabb nedkylning efter skörd är viktigt för alla grönsaker som ska förvaras i kyla, det står odlarna för genom effektiva kylar av olika slag.

**0 °C är optimalt,
men under
+4 °C är bra.**



HANTERING

Palsternackor bör inte packas tätt i en plastpåse, då det lätt kan uppstå rötor. Lösvikt eller luftigt i plastpåse som andas är bäst. Exponera palsternackor i kyldisken, så håller de längre. Fukt är viktigt och på palsternackor i lösvikt som exponeras i kyldisk går det bra att spraya med vanligt vatten, då håller de ännu längre. Under våren förekommer det att palsternackor blir brunfärgade inuti. Lätt brunfärgade palsternackor, som inte börjat ruttna eller smaka illa, går fortfarande utmärkt att använda i matlagning.

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM PALSTERNACKAN ÄR FRÄSCH?

- Palsternackan ska kännas fast och inte sladdrig.
- Den ska vara förhållandevis ren.
- Ytan ska vara relativt slät och utan djupa räfflor eller så kallade sekundära rottrådar.

ETYLEN

Palsternacka producerar inte etylen, men kan precis som morot bli bitter i smaken om den förvaras nära etylenproducerande produkter.





Päron.

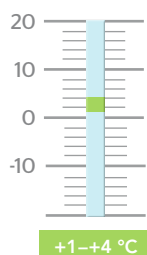
Flera av de päronsorтер som vi odlar i Sverige är speciellt anpassade efter vårt klimat och blir som allra bäst just här. När det gäller päronsorтер är det inte lika vanligt som för äpplen att folk i allmänhet känner till hur de olika sorterna ser ut och smakar. Det är dock relativt enkelt att lära sig bedöma mognad på päron eftersom många av päronsorterna inte får en solkind som äpplen får. Man ser helt enkelt mognaden på grundfärgen, som beroende på sort skiftar från någon form av grönt till någon form av grön-gult.

TEMPERATUR

För att behålla en bra kvalitet på päron krävs det kylagring.

Från det att päronen plockas börjar ett åldrande som innebär en snabb förändring av hållbarheten i frukten. Därför är det av största vikt att päronen från det att de plockas och egentligen till det att de konsumeras, förvaras kallt. Optimal temperatur är mellan +1 och +4 °C. Just päron tål faktiskt ända ner mot 0 °C. Även om det inte syns med en gång, så minskar också antalet dagar päronen ser fräscha ut i disken för varje timme de står på ett kylt lager eller i en okyld butiksdisk. Kolla så att din leverantör av päron köper från en odlare eller ett packeri som har tillgång till ett modernt ULO-lager (Ultra Low Oxygen). Det skapar förutsättningar för en väsentligt högre kvalitet och mindre svinn i butik. Fråga din fruktleverantör!

För att behålla
bra kvalitet krävs
kylagring.





Vanliga päronsorter i Sverige, en del av dem unika för oss:

Clara Frijs: Odlas bara i Norden, sorten har ljus gulgrönt skal och mjukt, saftigt fruktkött

Carola: Sorten framtagen på Balsgård i Skåne, uppkallad efter sångerskan med samma namn. Gröna frukter med gulvitt fruktkött.

Alexander Lukas: Uppkallad efter en tysk plantskoledirektör, en sort med fast fruktkött och fin balans mellan syra och sötma.

Conference: Vanlig sort i hela Europa, ljus gröngul, med partier av gråbrun eller brun rost och med en smältande söt smak och fin arom.

Herzogin Elsa: Sorten uppkom i Tyskland i slutet av 1800-talet. Gröngult skal med en kraftig rodnad på solsidan, gulvitt fruktkött med söt smak.

Greve Moltke: En sort som kom från Danmark på 1800-talet, uppkallad efter en tidigare dansk statsminister. Grundfärgen är gröngul till gul med orange-röd till violett skiftning på solsidan. Fruktköttet är vitt med söt smak.

HANTERING

Päron får stötskador nästan lika lätt som äpplen och ska därför **läggas** upp i disken, **inte hällas**. Hantera päronlådorna med stor försiktighet.

Vinst
vid rätt
hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

PLOCK I DISK

Plock bort skadade päron från disken. Vissa skador kan uppstå på päron först långt efter att de lämnat odlingen och packeriet. En del av dessa, så kallade lagerrötor kan smitta päron som ligger omkring det skadade päronet i disken. Plocka alltså bort frukt som fått fläckar eller skador. Skadade päron avger dessutom mer av mognadsgasen etylen, det gör att de andra päronen i lådan/disken mognar onödigt snabbt.

HUR SER JAG OM PÄRONEN I EN LÅDA ÄR FRÄSCHA?

- Inga eller få synliga skador
- Fast att känna på och bita i
- Rätt grundfärg för sorten, från grön till gul. Är du osäker, smaka och titta på färgen så lär du dig.



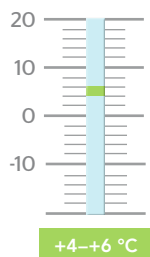
ETYLEN

Päron avger mycket etylen, så håll avstånd till produkter som är känsliga mot etylen, som t ex sallat, gurka, morötter och brysselkål, samtidigt påverkas päron mycket av etylen, varför det är extra viktigt att plocka bort skadad frukt.



Färskpotatis (och Primörpotatis).

Den första svenska potatisen kommer från Sydsverige och kallas ofta Primörpotatis. Den har förgrodd och odlats under plast eller väv för en tidigare skörd. Senare på säsongen kommer den egentliga Färskpotatisen som enligt traditionen bland annat hör till midsommar och sill. Både Primör- och Färskpotatis skördas omogen och har därför ett mycket tunt skal som enkelt kan skrapas/skrubbas bort utan skalning. **Ju tidigare på säsongen, desto känsligare potatis och desto kortare förvaring tål den!**



TEMPERATUR

Potatis gillar att vara i +4 till +6 °C. Ta in potatisen i kylan direkt vid leverans om den inte omedelbart ska säljas ute i butiken. Täck även över potatisen om belysningen är tänd i kylan.

**Täck över potatisen
om belysningen
är tänd i kylan**



HANTERING

I motsats till den gängse förvaringsrekommendationen "bör förvaras mörkt och svalt", exponeras potatis i butik, ofta av praktiska skäl, varmt och ljust. Exponering på detta sätt förutsätter hög omsättningshastighet för att fungera.

Ha därför inte för mycket färskpotatis framme i butiken åt gången, max dagsbehovet och täck lådan så potatisen ligger mörkt, alternativt se till att placeringen gör att potatisen inte utsätts för direkt ljus från fönster eller lampor.

Se över potatisavdelningen med jämna mellanrum och snygga till genom att plocka bort dåliga potatisar. En välskött potatisavdelning säljer – och ger mindre svinn!

Potatis som utsätts för ljus under längre tid bildar så kallade glykoalkaloider, som inte är nyttiga och försämrar potatisens kvalitet. Bildandet av de här ämnena går också fortare i högre temperaturer.

TVÄTTAD FÄRSKPOTATIS?

Tvättad färskpotatis blir allt vanligare och tekniken har gått framåt under senare år. Fördelarna med tvättad potatis är många för både butik och konsument:

- Större möjlighet att kontrollera kvalitet och sort vid ankomst.
- Mindre svinn i form av dålig potatis, sten och jord.
- Tvättad färskpotatis har bättre hållbarhet eftersom vatten är rent medan jord innehåller bakterier och mikroorganismer.
- Det är lättare att hålla rent och snyggt, bättre hygien i butiken.
- Trevligare och mer säljande exponering.
- Jorden stannar på fälten där den hör hemma och belastar inte avloppssystemen.
- Potatisen tvättas varsamt i rent vatten (utan tillsatser) på packeriet. Vattenmängden som går åt för att tvätta 1 kg potatis i en potatistvätt är endast 1,5 dl. (Jämför det med mängden vatten som går åt om du ska tvätta och skölja potatisen hemma.)
- Ingen risk för spridning av jord till andra livsmedel i kundvagnen, på kassans rullband eller i varukassen.

Vinst
vid rätt
hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM FÄRSKPOTATISEN ÄR FRÄSCH?

- Ytan på potatisen ska inte ha skador (dessa kan orsakas av insekter eller vara mekaniska skador från upptagningen).
- Nyskördad färskpotatis har ett mycket tunt flossigt skal som går att ta bort med fingrarna. Efter ett par dagar bildas ett tunt skal som är svårare att få av. Du kan alltså känna om potatisen är nyskördad.
- Knölarna ska vara fasta.



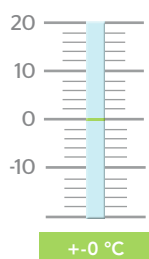
ETYLEN

Färskpotatis avger endast lite etylen, men är relativt känslig för densamma.



Purjolök.

Purjolök har odlats i Europa i flera tusen år. I det nordiska köket har purjolöken länge varit viktig, bland annat på grund av att den är så motståndskraftig mot kyla och därför lämpar sig väl för odling här. Den är dessutom rik på förstadiet till A-vitamin samt C-vitamin. Purjolöken fungerar som symbol för Wales och det är inte ovanligt att se walesare, inklusive prins Charles av England gå omkring med en purjolökssymbol på kavajslaget.



TEMPERATUR

Purjolök kan förvaras i 2 till 3 månader vid 0 °C och riktigt hög luftfuktighet. I butik gäller det att hålla purjon så svalt och fuktigt som möjligt, för att förhindra att den vissnar. Bra kylning förhindrar också att den böjer sig. Finns tillgång till is att exponera på så lämpar sig purjon utmärkt för detta.

Kan förvaras
i 2 till 3 månader
vid 0 °C.



HANTERING

Studier vid Ghent University i Belgien har visat att purjolök klarar förvaring bra, när det gäller att behålla halterna av antioxidanter. Det som däremot påverkar purjolökens innehåll av antioxidanter och därmed dess hälsoeffekter är om man tar bort den nyttigare gröna delen och bara använder den vita. Innehållet av antioxidanter har då visat sig vara lägre.

Vinst vid rätt hantering



Rak och fräsch purjolök
Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM PURJOLÖKEN ÄR FRÄSCH?

- Purjolök bör vara fast, jämntjock och rak med mörkgröna blad och vit hals.
- Purjolöken ska inte ha vissnade eller gulnade blad och heller inga skadade blad.
- Snittytan i botten ska vara platt, en rundad snittyta kan indikera att den lagrats länge.
- Tänk på att purjolök som är mycket kraftig ofta har kraftigare fibrer, vilket begränsar användningen, särskilt av de gröna delarna.

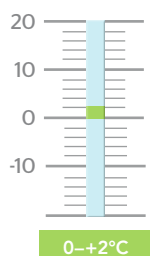
ETYLEN

Purjolök producerar ingen etylen, men är relativt känslig för densamma eftersom det gröna klorofyllet bryts ner av etylen och purjolöken blir gulgrön istället.



Rödbetor.

Rödbeta finns som primör i form av knipperrödbeta med blasten kvar och som vinterrödbeta som tål lång lagring. Både betorna och blasten har högt näringsvärde och innehåller bland annat höga halter av nitrat, som bidrar till att sänka blodtrycket och därmed minska riskerna för bland annat hjärtinfarkt och stroke. En bra hälsoregel är att äta frukt och grönsaker av så många färger som möjligt. Ofta är nämligen färgämnenen olika antioxidanter. Rödbetans färg kommer t.ex. från antioxidanten antocyanin. I årtusenden har rödbetor också använts som afrodisiakum. På senare år har det visat sig att rödbetans höga innehåll av mineralen Bor rent faktiskt kan ha positiv effekt på lusten.



TEMPERATUR

Rödbetor vill ha det kallt, helst mellan 0 och +2°C och med hög luftfuktighet. När rödbetor ligger för varmt avger de vatten och lättar i vikt. Vid lagring över +2°C stimuleras dessutom tillväxten av bladen, vilket också bidrar till att själva roten torkar ut snabbare. Vinterrödbetor som lagras för varmt groor också, vilket gör att roten lättar och till sist skruppnar.

Rödbetor vill
ha det kallt



HANTERING

Rödbetor är inte särskilt känsliga för stötskador. Bladen på knipperödbetorna är känsliga och kan se tråkiga ut redan efter några dagar. Exponera knipperödbetor i kyldisken, så håller både blad och beta längre. Fukt är viktigt för både blast och beta. Blasten kan annars suga fukten ur själva rödbetan. Spraya gärna knipperödbetorna, både blast och beta, med vanligt vatten. Det kan du göra flera gånger om dagen. Vänd på buntarna så även de understa får fukta.

Bäst emballage för vinterrödbetor är plastpåse med hål i för luftning. Ibland är produkten märkt med produktionsdag, titta efter den, det kan också avgöra hållbarhet.

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM RÖDBETORNA ÄR FRÄSCHA?

Knipperödbetor

- Bladen ska vara helt fräscha och lite fuktiga.
- Rödbetan ska vara fast, är den mjuk har den blivit för torr och lättat i vikt.

Vinterrödbetor

- De ska vara hårda eller fasta att känna på.
- De ska ha rätt färg, mörkt gråröda eller gråbrunröda är bästa beskrivning. Fel färg är om de ger ett svart intryck.
- Det ska inte finnas vita fläckar på rödbetorna, det är början på röta.



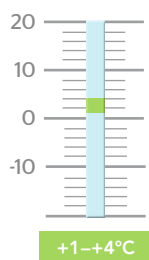
ETYLEN

Rödbetor producerar mycket lite etylen och är heller inte etylenkänsliga.



Romansallat.

En gammal sallat med nya användningsområden! Romansallat är en sallatssort med mycket historia och avbildningar av romansallat kan ses i 4000 år gamla gravkamrar i Egypten. Romansallat är känd under flera namn men gemensamt för dem alla är att de går att härleda till Rom. Sallaten är nog mest känd från sin paradrätt Caesarsallad, men romansallat kan även användas i varma rätter.



TEMPERATUR

Precis som all sallat bör även romansallat hållas kyld för att bibehålla sin fräschör och krispighet. De spröda bladen är känsliga för värme och torr luft som gör sallatsbladen mjuka. En optimal temperatur för romansallat är +1 till +4°C.

Bladen är
känsliga för värme
och torr luft



HANTERING

Romansallatens stora bladyta gör att fel hantering snabbt kan leda till vätskeförluster och kraftigt försämrad produktkvalitet. Även små vätskeförluster märks tydligt på sallatens kvalitet, sallaten upplevs som vissen. För bästa kvalitet bör sallaten förvaras i någon form av emballage t.ex. en plastpåse där luften kan cirkulera, för att minska vätskeförlusterna. Romansallat bör, om möjligt, exponeras i kyldisk i butiken. Självklart är det också viktigt att köpa så nyskördad sallat som möjligt!

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG HUR ROMANSALLATEN ÄR FRÄSCH?

- Sallatsbladen skall vara mörkt gröna och krispiga.
- Om något av de yttersta bladen skulle börjat gulna eller fått bruna fläckar kan man försöka plocka bort något av bladen.

ETYLEN

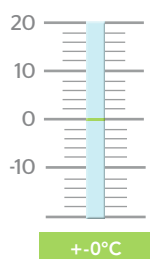
Romansallat är känslig för etylen!





Rotselleri.

Redan de gamla grekerna odlade selleri och man har även hittat rester av selleriblad i egyptiska gravar. Här i Norden har man känt till rotselleri sedan 1300-talet, då den främst användes som medicinalväxt. På 1700-talet började man odla rotselleri mer för allmänt bruk. Inom arten finns en mängd olika varianter men hos rotselleri är det den uppsvällda roten som används. Selleri innehåller bl.a. eteriska oljor som ger den karaktäristiska smaken och doften. Rotselleri innehåller en mängd goda kostfibrer och vitamin C och K.



TEMPERATUR

Rotselleri kräver noggrann kontroll av temperaturen för att hållbarheten ska bevaras. Den ska förvaras väl kyld, strax över 0°C. För att ytterligare förlänga hållbarheten är det viktigt att rotselleri inte torkar ut, därför är det en fördel om rotsellerin förvaras insvept i plast. Den mesta rotselleri som säljs idag är tvättad. Det gör det lättare att se kvaliteten på produkten och tar bort risken för jordrester i butiken.

Noggrann kontroll
av temperaturen för
bevard hållbarhet



HANTERING

Rotselleri är gulvit till brunaktig på utsidan med ett vitt till gulmarmorat fruktkött. En fräsch rotselleri är fast, torr och utan håligheter inuti. Det är av största vikt att rotsellerin förvaras i så låg temperatur som möjligt för att förlänga hållbarheten. Vid förvaring i rumstemperatur kortas hållbarheten till ett par dagar.

Genom att plasta in rotsellerin förlänger man hållbarheten ytterligare.

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM ROTSELLERIN ÄR FRÄSCH?

- Rotselleri skall vara fast och torr.
- Färgen på det yttre skalet kan skifta från gulvit till beigebrun eller till och med svagt grönt, men det ska inte finnas några bruna mjuka områden.
- Om det börjar förekomma fläckar på rotsellerin kan man skära av ett rejält stycke där fläcken är och sälja den friska rotsellerin i bit.

ETYLEN

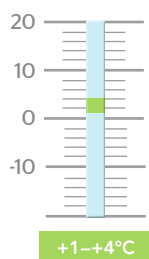
Rotselleri är inte känslig för etylen och producerar heller inte mycket.





Salladslök.

Salladslök, som ibland också kallas vårlök, knipplök eller pipplök ser ut som en liten purjolök, men är mildare i smaken. Egentligen handlar det om en lök som skördats i ett omoget stadium och det är också därför den är så mild. Löken består av ihåliga stjälkar och blad och säljs i knippe eller i påse och äts oftast rå. Namnet på engelska varierar med var man befinner sig, "spring onion" används i England, "green onion" i USA. Lämplig både som sallad och som krydda.



TEMPERATUR

Vanlig gul lök kan ju ligga i rumstemperatur i veckor, vilket inte gäller för salladslök. Eftersom salladslök är skir och omogen är den känslig och behöver både kyla och skydd från uttorkning. Bäst trivs den i mellan +1 och +4°C.

Behöver kyla och
skydd från uttorkning



HANTERING

Salladslök torkar lätt ut och bäst är därför om den ligger i plastpåse. Salladslök som säljs buntad utan annat emballage, torkar ut fortare och har kortare livslängd. Ovarsam hantering kan "knäcka" salladslök, så ta det försiktigt.

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM SALLADSLÖKEN ÄR FRÄSCH?

- Titta särskilt på topparna, gröna till ljusgröna och inte torra.
- Salladslöken ska vara spänstig ända ut i topparna.
- Salladslöken ska vara friskt grön i färgen.

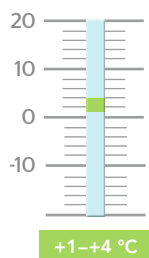
ETYLEN

Salladslök avger mycket lite etylen och är heller inte känsliga för detsamma.



Sallat i kruka.

Vi skiljer på sallad och sallat. Sallat är bladen vi odlar, medan sallad är en blandning av grönsaker, eller en maträtt. Kruksallat odlas i kruka året runt i växthus och det innebär att vi kan äta svensk nyskördad sallat även mitt i vintern. Kruksallat är ljus grön i färgen och mild i smaken och äts färsk som den är. Den stora fördelen med krukans är att man kan skörda så många blad som man behöver vid varje tillfälle. Bäst är om sallaten får stå i sin plastpåse/strut, men är den oskyddad är det bra att då och då spraya den med vatten för att minska uttorkningen.



TEMPERATUR

Precis som all sallat bör kruksallat, trots att den står i sin kruka, förvaras kylld för att bibehålla sin fräschör och krispighet. De spröda bladen är känsliga för värme och torr luft som gör sallatsbladen mjuka. En optimal temperatur är +1 till +4 °C. Behåll plastpåsen på, då även denna skyddar bladen från uttorkning.

Kruksallat bör
förvaras kylld för att
behålla sin fräschör.



HANTERING

Sallatsbladen är känsliga och bör hanteras varsamt. Ställ eller lägg sallaten försiktigt så att inga blad bryts eller skadas. Om du lägger sallaten ner, så stapla inte för högt, då riskerar du tryckskador. Viktigt att påpeka är att påsen är till för att skydda sallaten från uttorkning, men också för att skydda andra produkter från jorden i kukan. Se till att jorden inte kommer i kontakt med andra produkter.

Kruksallat är odlad i växthus och alltså inte anpassad för klimatet i butik eller hemma hos konsument. Den har därmed en begränsad hållbarhet och ska inte behandlas som en krukväxt. Om man av någon anledning förvarar sallaten i rumstemperatur, måste den vattnas och helst behålla plastpåsen på.

Det bästa är om de får stå kvar i lådan och hanteras så lite som möjligt. Bladen är sköra. Ju mer man hanterar dem, desto större risk för skador. Påsförpackad kruksallat minskar svinn.

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Mer såld sallat
Mindre svinn

HUR SER JAG OM KRUKSALLATEN ÄR FRÄSCH?

- Sallatsbladen skall vara ljust gröna och spänstiga.
- Sallatsbladen ska inte ha bruna kanter (kantbränna).
- Kukan ska inte innehålla vissna blad.

ETYLEN

Kruksallat är känslig för etylen!

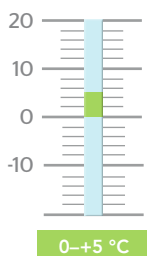




Dill, gräslök & persilja, skurna kryddor.

Färsk dill, gräslök och persilja är något av det mest svenska man kan smaksätta maten med. Dill har vi odlat i Sverige sedan medeltiden och den har en särställning i det svenska köket. Internationellt sett använder vi i Sverige och Norden mycket dill. Persiljan är rik på järn och C-vitamin men också på karoten som omvandlas till vitamin A i kroppen. Persilja har länge använts som medicinalväxt, romarna trodde att den kunde lindra bakfylla och bar därför persiljekransar på sina vilda fester. Nyare forskning visar att det finns ämnen i persilja som bromsar tillväxten av cancerceller. Gräslök är just en gräslöknande lök, som framför allt används som smaksättare i diverse "röror", även den en klassiker i det svenska köket.

Dessa färska kryddor förpackas på flera olika sätt. Här pratar vi om kryddor som är avskurna, alltså skilda från sin rot. Om kryddorna därefter förpackas, hjälper förpackningen till att bevara kryddornas smak och fräschör så länge som möjligt och den är dessutom utformad så att kryddorna ska tåla att bli nerstopade i en matkasse.



TEMPERATUR

För de flesta örter, är lagring precis ovan 0 °C optimalt för kvalitet och lagringstid. Redan vid +5 °C minskar hållbarheten. Om temperaturen kommer under 0 °C kan frysskador dock uppstå. Dessa visar sig som mörka genomskinliga eller blöta områden. Se alltså till att dill, gräslök och persilja står kallt, men inte fryser.

Optimal temperatur
är precis över 0 °C



HANTERING

Färska kryddväxter kan angripas av både bakterier och svampar. Bästa sättet att undvika att dessa utvecklas är kyla (se ovan). Om kryddorna inte ligger i en förpackning bör man ta bort blad eller hela produkter som är dåliga. I butik bör man undvika att spruta vatten på kryddor, då vattnet kan gynna bakterie- och svamptillväxt.

Det som ger kryddorna deras arom, doft och smak är olika eteriska oljor. Det kan vara bra att veta att de eteriska oljorna försvinner allt eftersom kryddorna blir äldre. Färska, helst närodlade kryddor är alltså bäst inte bara ur hållbarhetssynpunkt, utan även för smakens skull.

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM KRYDDORNA ÄR FRÄSCHA?

- Fräscha blad med rätt färg, form och storlek.
- Karaktäristisk doft är viktig, den betyder att de aromatiska eteriska oljorna fortfarande finns kvar och att kryddan är färsk och smakar som den ska.
- När det gäller gräslök ska bladen vara raka och inga blommor får förekomma.
- Inga eller få synliga insektsskador (kan t ex ses som små gulnade fläckar).
- På gräslök ska den nedersta delen som ofta är lite vit vara bortskuren, gräslök får även gärna vara toppad, konsumenten ska kunna använda 100 %.



ETYLEN

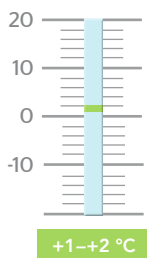
Produktion av etylen varierar mellan olika sorters kryddor, men är ofta högre än hos andra bladgrönsaker. Även känsligheten för etylen varierar. Persilja är t ex mycket känslig och etylen gör att den gulnar och att stjälken kröker sig. Som med alla andra produkter minskar man risken för skador av etylen genom att förvara och exponera örterna kallt enligt ovan och skilt från etylenproducerande frukter och grönsaker.





Grön sparris.

Grön och vit sparris är samma sort fast de odlas på olika vis. Den vita kupas över och växer utan ljus. Den gröna får se solen och blir därmed vackert grön. Den gröna sparrisen behöver inte skalas om den inte är mycket grov. Sparriskulturen i Europa är livaktig. I Tyskland och Holland är sparrispremiären en viktig händelse. Konsumtionen av färsk sparris ligger i Tyskland kring 1,3 kg per person. Vi svenskar nöjer oss än så länge med blygsamma 0,1 kg per person och år. Den svenska sparrisodlingen har sedan 1950-talet nästan utraderats, men är nu under återuppbyggnad främst i Skåne, på Gotland, längs kusterna samt i södra och mellersta Sverige. Sparris är en extrem färskvare, varför närodlat sparris är att föredra.



TEMPERATUR

Sparris fortsätter att utvecklas efter att den skördats och därför är låg temperatur och hög luftfuktighet viktigt. Skördad sparris förvaras bäst i mellan +1 och +2 °C. Varmare temperaturer gör att sparrisen böjer sig och så småningom blir "träig", dessutom öppnar sig själva sparrisknoppen, vilket inte heller är bra. Alltför kalla temperaturer leder till att sparrisen blir slapp och vissen.

Fortsätter
att utvecklas
efter skörd.



HANTERING

Sparris som tappat spänsten kan till viss del återfå sin fräschhet genom att de ställs i vatten i kylrummet, gärna med en fuktig ren handduk lindad omkring stänglarna (låt dock knopparna sticka upp). I övrigt gäller varsam hantering och som sagt fuktigt och kyligt så länge som möjligt.

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM SPARRISEN ÄR FRÄSCH?

- Färsk sparris är mörkt grön med tätt slutna knoppar.
- Stjälkarna är raka och lite blanka.
- Snittytan ser fräsch ut.
- Sparrisstängeln känns spänstig när man böjer lätt i den.

ETYLEN

Sparris avger mycket lite etylen. Studier tyder på att om sparris placeras ihop med produkter som avger mycket etylen, så blir de snabbare träiga och hårda i stängeln.

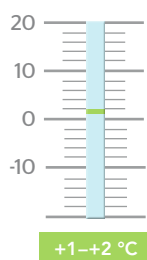




Stjälkselleri (Blekselleri) •

Stjälkselleri tillhör samma art som rotselleri, men det är inte stjälkarna från rotselleri som säljs som stjälkselleri, utan det är en annan variant som odlas. Stjälkselleriplantan utvecklar inte någon rotnöf över huvudet. Stjälkarna brukar säljas med toppen avskuren, och sitter det några blad kvar kan de användas som krydda och dekoration. Finhackad stjälkselleri, lök och morötter frästa i olja är en klassisk bas för soppor, såser och grytor, särskilt i italiensk matlagning, då stjälkselleri i måttliga mängder fungerar mycket bra som smakförhöjare åt övriga ingredienser utan att ta överhanden.

TEMPERATUR



Stjälkselleri ska som de flesta grönsaker kylas snabbt efter skörd. Bäst håller den i +1 till +2 °C. Efter skörd fortsätter stjälkarna att växa något, vilket inte försämrar kvaliteten nämnvärt. Stjälkselleri är en av de grönsaker som kan förlora mest i vikt av skiftande temperatur och luftfuktighet. Ur ekonomisk synvinkel är det därför viktigt att hålla kylkedjan så bra som möjligt. Precis som för många andra frukter och grönsaker är den låga temperaturen också viktig för att vissa svampar och bakterier inte ska trivas och förstöra produkten i förtid.

Det är viktigt att
hålla kylkedjan så
bra som möjligt.



HANTERING

Stjälkselleri är relativt känslig för ovarsam hantering och olika former av kross- och brytskador leder till att den mister sin spänst och så småningom vissnar. Den skördade stjälksellerin är känslig för bakterieangrepp, tänk därför på att använda en ren kniv om du skär av topparna på stjälksellerin.

Tänk på att hålla stjälkselleri skild från produkter med stark doft, som äpplen och lök. Stjälksellerin kan absorbera lukt från andra produkter.

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Snyggare produkter
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM STJÄLKSELLERIN I EN LÅDA ÄR FRÄSCH?

- Stjälksellerin ska vara ljusgrön, fast och fräsch.
- Stjälkarna ska vara raka.
- Stjälkarna ska vara fria från missfärgningar, gropar eller sprickor.

ETYLEN

Stjälkselleri är relativt känslig för etylen. Stjälkselleri som utsätts för etylen kan förlora sin gröna färg.



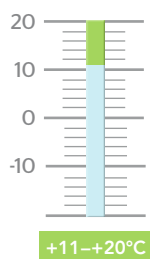


Tomat.

Tomater hör till samma familj som potatis, aubergine och paprika. Den blev vanlig i Norden efter första världskriget. Kallas också för Kärleksäpple. Innehåller mycket C- och A-vitamin. Tomater och tomatprodukter har det största lycopeninnehållet i livsmedel. Lycopen är en antioxidant som visat sig motverka bland annat prostatacancer. De tomater som produceras i Sverige odlas i växthus som är till största delen uppvärmda med bioenergi eller spillvärme. Därför är svenska tomater mycket miljövänliga. De har också kort transportsträcka till butikerna.

TEMPERATUR

Tomater ska förvaras i mellan +11 och +20°C, beroende på vilken effekt man är ute efter och stadiet på tomaterna. Förvaras tomater kallare är risken stor att de förstörs. Tomater är mycket känsliga för temperaturskador, framför allt handlar det om att tomater som läggs för kallt förlorar sin smak, men de blir också mjuka och mer rinnande. Utvecklingen av smak, färg och en bibehållen halt av bland annat C-vitamin är bäst vid förvaring i 20°C. Tomater ska alltså inte stå i kylrum! Förpackade tomater som utsätts för solljus kan å andra sidan snabbt få alltför höga temperaturer och tomaterna förstörs. Luften kan inte cirkulera runt tomaterna och kyla dem. Det är ungefär som om vi själva skulle sitta i en plastlåda mitt i solen.



Tomater ska stå
i rumstemperatur



HANTERING

Tomater får lätt tryckskador. Om man bygger berg som är högre än 20 cm får de understa tomaterna tryckskador och blir mjuka och därmed svåra att sälja. Håller man upp tomater oförsiktigt får de stötskador som så småningom leder till att de ruttnar. Plocka bort ruttna och skadade tomater. De kan annars "smitta" de nya.

Vinst vid rätt hantering



Godare smak
Bättre färg
Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM TOMATERNA ÄR FRÄSCHA?

- Skalet är slätt.
- Inga mörka fläckar eller insjunkna partier på skalet.
- Tomaten känns fast.



ETYLEN

Tomater avger en del etylen och är dessutom känsliga för etylen. Exponera alltså inte i närheten av äpplen som avger mycket etylen och heller inte i närheten av t.ex. dill och bladgrönsaker som är känsliga för tomaternas etylen.



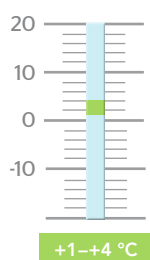
Låt färg och framför allt smak i varje sort komma till sin rätt genom att aldrig ha tomater i kylan.



Vitrkål, rödkål och spetskål.

Kål är makalöst nyttigt. Alla kålväxter innehåller massor av vitaminer och mineraler, främst mycket C-vitamin, betakaroten (A-vitamin), kalcium och järn. Kålväxter är även bra för immunförsvaret och innehåller också pektin som är blodsockersänkande. En del av de glukosinolater som finns i kål (som gör att kål smakar kål) är bra mot inflammationer av olika slag och kål kan även medverka till att sänka det onda kolesterolet i kroppen.

TEMPERATUR



Vitrkål, rödkål och spetskål ska liksom alla sorters kål förvaras mycket svalt, faktiskt helst ner emot +1 °C och absolut inte över +4 °C. Så kallt som möjligt, så länge som möjligt fram till att någon stoppar den i munnen gör att hållbarheten ökar och kvaliteten behålls. Kål som står i rumstemperatur förlorar i vikt (och därmed i värde för butiken). Dessutom torkar de yttersta bladen snabbare. Kålen får inte utsättas för minusgrader eftersom den då riskerar att frostska vilket ger sladdriga blad med mjuka vattniga partier.

**Alla sorters kål
skall förvaras
mycket svalt.**

Vinst
vid rätt
temperatur



Fler kilon som går genom
kassorna
Bättre hållbarhet
Mindre svinn



HANTERING

Hantering av alla de här tre sorternas kål ska ske med försiktighet, så att inte stötskador uppstår. En stötskada torkar först och det kan om kålhuvudet får ligga också bildas rötter. Skadad vävnad ökar dessutom avdunstningen och gör att det bildas mer etylen. Sommarkål som skördas i början av säsongen är mer stötkänslig än vinterkålen som är ordentligt mogen. De största vattenförlusterna sker under den första lagringsveckan då kålens yttersta blad förlorar en hel del vatten. Dessa blad fungerar sedan som en barriär mot vidare uttorkning. Friska kålhuvuden ska putsas i butik precis strax före försäljning, de yttre bladen skyddar nämligen mot uttorkning. Skulle ett kålhuvud däremot angripas av sjukdom ska det putsas eller slängas. De avger då nämligen etylen vilket kan påverka produkter runt omkring att åldras snabbare.

Vinst vid rätt hantering



Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM OM KÅLEN I EN LÅDA ÄR FRÄSCH?

- Vitkål ska vara vit till grön, är de yttersta bladen friskt gröna har huvudet riktigt hög kvalitet från början och har inte behövt putsas smycket, vilket är positivt.
- Sommarkål är ljusgrön, lättare och lösare.
- Spetskålen ska vara ljusgrön.
- Ytterbladen ska vara fräscha, inte torra, vissna eller gula i kanten.
- Ett kompaktare huvud är tåligare, men kompaktheten skvallrar egentligen inte om kvaliteten i övrigt.

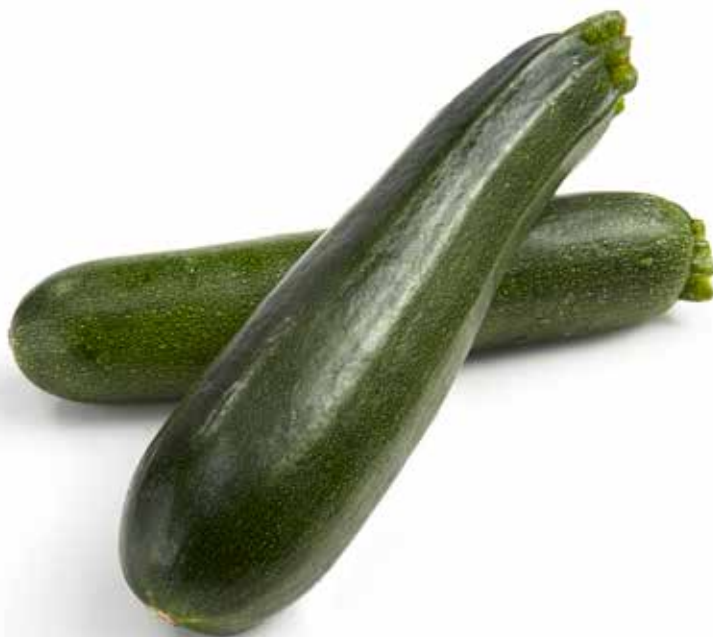
Handel och butik vill ofta ha färdigputsade huvuden, men bäst är egentligen att göra den sista putsningen precis innan kålen läggs i disken i butik. På så sätt skyddas kålhuvudet bäst och man får ut mesta möjliga mängd kålhuvuden av högsta möjliga kvalitet.

ETYLEN

Vitkål, rödkål och spetskål avger endast lite etylen, men är relativt känsliga för att utsättas för detsamma. För höga etylenhalter kan leda till gulfärgning och bladfällning hos kålen.

Stora kålhuvuden?

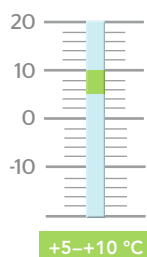
Det är fullt möjligt att odla och sälja mindre kålhuvuden. Dessa blir dock dyrare att producera, eftersom odlaren får lägre skörd per kålplanta, och därmed lägre totalskörd från fältet. Det går utmärkt att beställa svensk vitkål delad från din leverantör. Den är då filmad och märkt med datum enligt livsmedelslagen.



Zucchini.

Zucchini tillhör samma växtfamilj som gurka och det finns många olika sorter som varierar i både färg och form. De vi vanligen ser är den gröna slanka varianten och motsvarande gula.

Zucchini skördas i ett omoget stadie när frukten når den storlek som marknaden önskar. Vid bra väder utvecklas zucchinin mycket snabbt, så odlaren måste besöka varje fält minst två gånger om dagen för att skörda vid optimal tidpunkt. Hela zucchinin går att äta, antingen rå, grillad, stekt eller kokt. Den ska ha ett tunt lite blankt skal, små kärnor och ett fast delikat fruktkött. Eftersom den skördas just omogen så är skalet känsligt, särskilt på de gula varianterna.



TEMPERATUR

Zucchini tål kyla något bättre än släktingen gurka och optimal temperatur är mellan +5 och +10 °C. Det är viktigt att zucchinin inte ligger i rumstemperatur, där den snabbt tappas sin spänst och sin vikt. Zucchini som å andra sidan förvarats för kallt blir missfärgad, får vattniga gropar och håller inte lika länge.

Tänkt alltså på att inte lägga zucchinin för kallt!

Optimal temperatur
är mellan
+5 och +10 °C.



HANTERING

Eftersom zucchini skördas som omogen frukt är skalet mycket känsligt och lätt att repa, särskilt gäller detta den gula zucchinin. Ett skadat eller repat skal gör att avdunstningen ökar, det vill säga vikten minskar och man riskerar att zucchinin angrips av bakterier och svampar. Var alltså mycket försiktig så att inte naglar eller kanter på lådor skadar frukterna. Ett förslag är att använda handskar vid hantering av zucchini för att minska risken för skador.

På importerad zucchini förekommer det att ytan behandlats med vax efter skörd. Ingen sådan efterskördbehandling är tillåten i Sverige.

Vinst vid rätt hantering



Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

HUR SER JAG OM ZUCCHININ ÄR FRÄSCH?

- En zucchini ska vara fast och lite blank i skalet.
- Den ska ha små mjuka kärnor.
- Enhetlig form är önskvärt och den ska inte vara vriden eller ha förtjockade delar.
- Zucchinin ska vara fri från skador från hantering eller insekter.
- Stjälken ska vara avskuren, inte avbruten.
- Färgen kan variera från ljust till mörkt grönt och olika nyanser av gult, beroende på sort.

ETYLEN

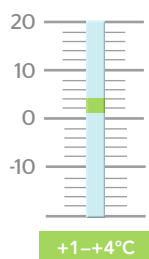
Zucchini är lite till måttligt känslig för etylen. De gröna sorterna kan ibland gulna något om de utsätts för mycket etylenproducerande "grannar". Zucchini producerar nästan ingen etylen.



Äpple.

Äpple är den frukt som mest av alla frukter förknippas med känslor, många har sin egen minnesbild av hur ett riktigt gott äpple ska smaka, vilket gör att sorter och smaker förknippas med positiva upplevelser. Det finns över 1000 svenska äppelsorter, som mognar från augusti till en bit in i november. De svenska sorterna som säljs i butik har utvecklats genom åren och anpassats för konsumenternas smak och utseendepreferenser. Tack vare vårt klimat har svenska äppelsorter tunna skal och är rika på arom och fruktsyra. Tack vare speciell lagringsteknik, så kallad ULO-lagring (Ultra Low Oxygen) kan svenska äpplen hålla sig krispiga och saftiga fram till sommaren.

TEMPERATUR



För att behålla en bra kvalitet på äpplet **krävs det kylagring.**

Från det att äpplet plockas, börjar ett åldrande som innebär en snabb förändring av hållbarheten i frukten. Därför är det av största vikt att äpplena, från det att de plockas och egentligen till det att de konsumeras, förvaras kallt. Optimal temperatur är mellan +1 och +4°C. Äpplen som står i rumstemperatur förlorar vätska och minskar därför i vikt. Även om det inte syns med en gång, så minskar också antalet dagar äpplet ser fräscht ut i disken för varje timme det står på ett okylt lager.

För att behålla
bra kvalitet krävs
det kylagring



HANTERING

Äpplen får lätt stötskador och ska därför **läggas upp i disken**, inte hällas. Hantera äppellådorna som om det låg ägg i dem. Anledningen till att de svenska äpplena måste behandlas med större varsamhet, är att de har tunnare skal än många importerade sorter och att de inte har blivit behandlade efter skörd.

Vinst vid rätt hantering



Godare smak
Bättre fasthet
Bättre hållbarhet
Mer nöjda kunder
Fler sålda kilon
Mindre svinn

PLOCK I DISK

Plocka bort skadade äpplen från disken. Vissa skador kan uppstå på äpplen först långt efter att de lämnat odlingen och packeriet. En del av dessa, så kallade lagerrötter kan smitta äpplen som ligger omkring det skadade äpplet i disken. Plocka alltså bort frukt som fått fläckar eller skador. Skadade äpplen avger dessutom mer av mognadsgasen etylen, det gör att de andra äpplena i lådan/disken mognar onödigt snabbt.



HUR SER JAG OM ÄPPLENA I EN LÅDA ÄR FRÄSCHA?

- Inga eller få synliga skador.
- Skalet är fast och går inte att "flytta på". Skalet ser inte fettigt eller vaxigt ut.
- Smaka! Äpplet ska kännas krispigt, fräscht och saftigt.



ETYLEN

Äpplen avger mycket etylen, så håll avstånd till produkter som är känsliga mot etylen, som t.ex. sallat, gurka, morötter och brysselkål.

Vissa svenska sorter har den unika egenskapen att färgen från skalet också återfinns som ett fint mönster i fruktköttet, här Discovery.