



## UPPACKNING & FÖRVARING

# SÅ FÖRVARAR DU FRUKT OCH GRÖNSAKER

.....

### UPPACKNING

När din låda från Årstiderna kommer, får du en trälåda med frukt, grönsaker och basvaror. Varorna packas i en tunn plastpåse, bland annat för att undvika uttorkning. De basvaror du får kan du ställa där du brukar ha dem, t.ex. i ett skafferi eller på köksbänken. I botten av lådan, under den tomma plastpåsen, hittar du recepten om du har beställt en matkasse. Plastpåsen kan återanvändas på olika sätt – när du har använt klart den, bör den sorteras som plast.

### FÖRVARING

Frukt och grönsaker håller längre om de förvaras korrekt. Låg temperatur, hög luftfuktighet och mörker kan minska grönsakernas förmåga att andas och därmed hindra dem från att torka ut. Generellt slokar grönsaker när de har det för torrt. Grönsaker håller sig bäst om de sköljs och skalas först när de ska användas. Är en grönsak visnen och trist, prova att sätta den i vatten eller skölj och rensa den och lägg den i kylskåpet i en lufttät behållare, så ska du se att den ofta hämtar sig inom ett par timmar. Det är ofta grönsakerna som klara sig, även om de har visnat lite grann, ge inte upp på dem i första taget! På baksidan hittar du en översikt över hur du bäst förvarar några av de vanligaste frukterna och grönsakerna. Ha den gärna tillgänglig, t.ex. på kylskåpet, som en hjälp till när du packar upp matvaror. Du hittar fler förvaringstips på [arstiderna.com](http://arstiderna.com).

### Kål och sallat

Förvaras i grönsakslådan eller i en lufttät behållare i kylskåpet. Låt de yttersta bladen sitta kvar – de hjälper till att hålla de inre bladen färska och spröda. Kål återupplivas bäst genom att man skär av den torra delen av stammen och lägger kålen i en skål med kallt vatten.

### Svamp

Svamp vill ha det svalt. Förvara den i kylskåpet, övertäckt och inte för fuktigt – eller i en lufttät behållare. Den håller sig i upp till 7 dagar.

### Kryddor

Förvara dem i kylskåpet. De håller sig bäst färska och spröda om du sätter dem i ett glas med vatten. Du kan också förvara dem i en lufttät behållare med en liten skvätt vatten. Kryddor i kruka ska förvaras utanför kylskåpet.

### Morötter

Förvara dem i grönsakslådan eller i en lufttät behållare i kylskåpet. Om du har morötter med blast, skär av blasten först, annars är risken stor att de mjuknar fort.

### Citrusfrukter och tomater

Håller sig bäst i rumstemperatur. Undvik direkt solljus. I kylskåpet tappar de sakta men säkert smak, då mognadsprocessen stoppas.

### Avokado

Förvaras i rumstemperatur. Undvik solljus. En omogen avokado kan med fördel förvaras i en skål ihop med antingen tomater eller bananer, då de främjar mognad.

### Potatis

Förvaras torrt, mörkt och svalt (6-10 °C), t.ex. i en låda på kallt cementgolv i garaget eller på altanen med några tidningar över. Blir de utsatta för solljus kan de bli gröna – och ska då inte ätas. Potatis hållbarhet varierar efter sort, men de är generellt bäst inom de två första veckorna

### Bär

Färska bär smakar bäst i rumstemperatur. De håller dock bäst i kylskåp. Skölj inte bären förrän de ska användas och förvara dem svalt och mörkt i lufttäta behållare. Ta ut bären ur kylskåpet ett par timmar innan du ska äta dem.



ÅRSTIDERNA



ÅRSTIDERNA

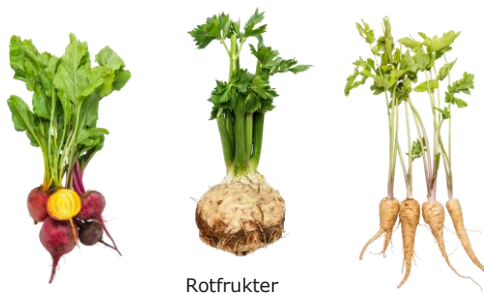
# SÅ FÖRVARAR DU DINA FRUKTER OCH GRÖNSAKER

Översikten nedan guidar dig till hur du bäst förvarar några av de vanligaste frukterna och grönsakerna. Du hittar fler förvaringstips på [arstiderna.com](http://arstiderna.com).



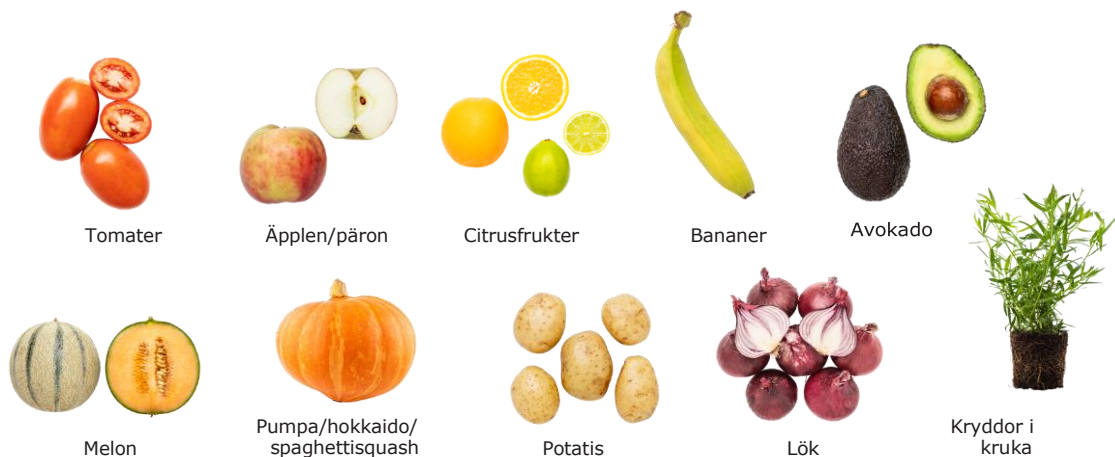
## I KYLSKÅP

Förvaras i kylskåpets grönsakslåda eller i lufttät behållare vid max +5 °C. För sallat och kryddor kan det hällas lite vatten i botten av behållaren



## I KYLSKÅP – EJ INPACKAT

Förvaras i kylskåpets grönsakslåda vid max +5 °C. Alternativt kan de förvaras på ett tørt, mörkt och svalt (+5-10 °C) ställe, t.ex. i en låda på ett kallt golv i garaget eller på altanen med några tidningar över.



## UTANFÖR KYLSKÅP

Förvaras i rumstemperatur (max. +20 °C). Tomater, avokado, bananer, citrusfrukter, äpplen och päron förvaras i en skål. Löök och vitlök förvaras mörkt.