



UDPAKNING & OPBEVARING

SÅDAN OPBEVARER DU FRUGT OG GRØNTSAGER

.....

UDPAKNING

Når din måltidskasse fra Aarstiderne bliver leveret, får du en trækasse med frugt, grøntsager og kolonialvarer. De er pakket i en tynd plastpose for blandt andet at undgå udtørring. De medfølgende kolonialvarer kan du stille, hvor du plejer at have dem. I bunden af kassen, under den tomme pose, finder du opskriftsarkene samt ugens klumme. Posen kan genbruges til forskellige formål – og efter endt brug bør den sorteres som plast.

OPBEVARING

Frugt og grøntsager i kassen holder sig bedst indtil du skal bruge dem, hvis de opbevares korrekt. Lav temperatur, høj luftfugtighed og mørke kan formindske grøntsagernes ånding og dermed udtørring. Generelt bliver grøntsager runkne, når de har det for tørt. Grøntsager holder sig bedst, hvis de først vaskes og skrælles, når de skal bruges. Er en grøntsag alligevel blevet slatten, så prøv at sætte den i vand eller vask og klargør den og put den i køleskabet i en lufttæt beholder – så genvinder den sin sprødhed i løbet af et par timer.

På bagsiden finder du en oversigt over, hvordan du bedst opbevarer nogle af de mest almindelige frugter og grøntsager. Hav den gerne i baghånden eller på køleskabet, når du modtager din måltidskasse fra os. Hvis der er råvarer du savner opbevaringstips til, så find dem i leksikonet på aarstiderne.com/leksikon.

Kål og salat

Opbevar det i grøntsagsskuffen eller i en lufttæt beholder i køleskabet. Lad yderbladene blive på – de er med til at holde de inderste blade friske og sprøde. Kål genoplives ved at skære den tørre skive af stokken og lægge kålen i en skål med koldt vand.

Svampe

Svampe har det bedst koldt. Opbevar dem på køl, overdækket og ikke for fugtigt, eller i en lufttæt beholder. De kan holde sig op til 7 dage.

Krydderurter

Opbevar dem i køleskabet. De holder sig bedst friske og sprøde, hvis du sætter dem i et lille glas med vand. Du kan også opbevare dem i en lufttæt beholder med et stænk vand. Krydderurter i potte skal du opbevare uden for køleskab.

Gulerødder

Opbevar dem i grøntsagsskuffen eller i en lufttæt beholder i køleskabet. Får du bundt-gulerødder med top, bør du skære toppen af, da de ellers vil blive slatne.

Citrusfrugter og tomater

Holder sig bedst ved opbevaring på køkkenbordet. Undgå dog direkte sollys. I køleskabet vil de langsomt miste smag, da modningsprocessen stopper. Det samme gælder avocado.

Avocado

Opbevares på køkkenbordet. Undgå sollys. En umoden avocado kan med fordel opbevares i en skål sammen med enten tomater eller ba-naner, da det vil fremme modningen.

Kartofler

Opbevares tørt, mørkt og køligt (6-10 °C), fx i en flamingokasse på et koldt cementgulv i garagen eller på altanen med nogle aviser over. Bliver de udsat for sollys, kan de blive grønne – og må derfor ikke spises. Kartofflers holdbarhed varierer efter sort, men de er generelt bedst inden for de første to uger.

Bær

Friske bær smager bedst ved stuetemperatur. Dog holder de sig bedst på køl. Lad være med at skylle bærrerne i vand før de skal bruges, og opbevar dem køligt og mørkt i lufttætte beholdere. Ordn blot de bær, du skal bruge og tag dem gerne ud et par timer inden, de skal nydes, så de smider kulden.



AARSTIDERNE

SÅDAN OPBEVARER DU DINE FRUGTER OG GRØNTSAGER

Oversigten herunder guider dig til, hvordan du bedst opbevarer nogle af de mest almindelige frugter og grøntsager. Find gode opbevaringstips på endnu flere råvarer i leksikonet på aarstiderne.com/leksikon.



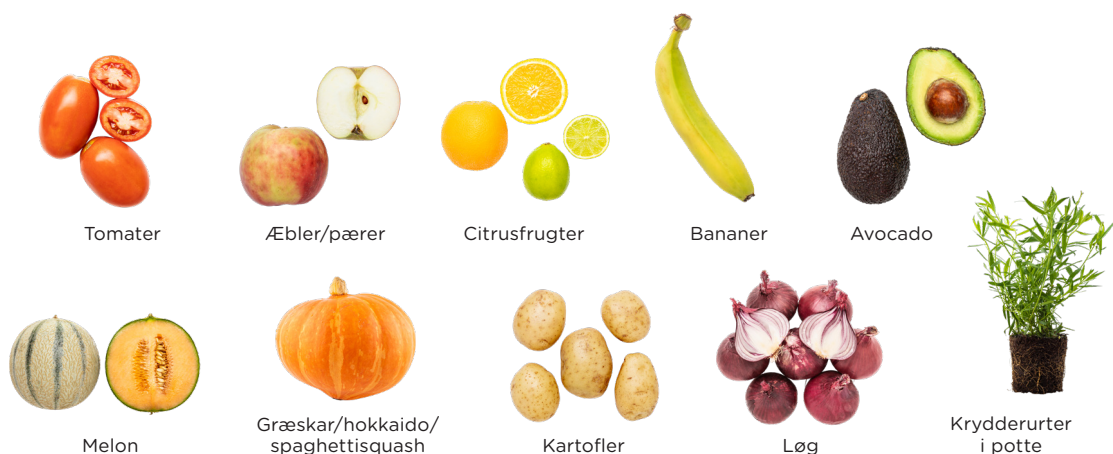
I KØLESKAB

Opbevares i køleskabets grøntsagsskuffe eller i lufttæt beholder ved max. +5 °C. Ved salat og krydderurter hældes en lille smule vand i bunden af beholderen.



I KØLESKAB - UINDPAKKET

Opbevares i køleskabets grøntsagsskuffe ved max. +5 °C. Alternativt kan de opbevares et tørt, mørkt og køligt (+5-10 °C) sted, fx i en kasse på et koldt gulv i garagen eller på altanen med nogle aviser over.



UDEN FOR KØLESKAB

Opbevares ved stuetemperatur (max. +20 °C). Tomater, avocado, bananer, citrusfrugter, æbler og pærer opbevares i en skål. Løg og hvidløg opbevares mørkt.