

Tips Asker

Tips til oppbevaring av frukt, bær og grønnsaker

Generelt kan vi si at lav temperatur nedsetter livsfunksjonene i produktene og forlenger oppbevaringstiden. Bakterier trives best mellom 10 og 50 grader. Bakteriene angriper fra overflaten.

De vanligste fruktslagene som brukes, utvikler et saftig og aromatisk fruktkjøtt via en modningsprosess. Frukt som høstes umoden, som for eksempel epler og pærer bør derfor lagres i romtemperatur. Enkelte fruktslag, som melon, banan, papaya og avocado kan ta skade av for kald lagring. Steinfrukt og bær høstes nær innpå naturlig fullmodning, og kan derfor oppbevares i kjøleskapet.

De aller fleste grønnsaker skal ikke gjennom en modningsprosess, og kan derfor med fordel oppbevares i kjøleskapet. Unntakene er tomat, agurk, artiskokk, fersk ingefær, auberginer og squash.

Luftfuktighet

De fleste produkter tar skade av tørr luft, unntaket er løkvekster (gul, løk, purreløk, hvitløk) som fra naturens side er utstyrt for overvintring under tørre forhold. Røtter (gulerøtter, sellerirot, persillerot) og bladgrønnsaker med stor fordampingsoverflate tar størst skade av tørr luft. Slike produkter bør oppbevares i egnet emballasje som holder på fuktigheten.

Lysforhold

Frukt og grønnsaker bør ikke utsettes for unødig dagslys eller kunstig lys. Dette gjelder spesielt potet, gulrot, bleket asparges eller sikori som vil få en bitter smak eller skjemmende farge ved lyspåvirkning. Poteter bør oppbevares mørkt og kjølig, når poteten utsettes for lys, begynner den å utvikle et giftig stoff (solanin) og blir grønnaktig i fargen.

Hold avstand!

Frukt som modnes for eksempel tomat og epler produserer stoffer etylen, og bør ikke lagres sammen med andre fruktslag eller grønnsaker. Modne og umodne frukter bør heller ikke oppbevares sammen.

Emballasjen

Et generelt råd er å oppbevare innpakkede grønnsaker så lenge som mulig i originalemballasjen. Denne emballasjen er optimal for plantenes ånding og varene holder seg derfor lengst i den.

Ha rester over i rene oppbevaringsbokser med lokk, gjerne gjennomsiktige så det er lett å holde oversikten over hva som finnes.

Dette bør oppbevares i romtemperatur

Epler, pærer, melon (hel), bananer, papaya, avocado, tomat, agurk, artiskokker, fersk ingefær, auberginer, squash

Dette bør oppbevares i kjøleskapet

Steinfrukt, bær og de aller fleste grønnsaker

Ikke sett varm mat i kjøleskapet

Jo forttere maten kjøles ned jo bedre er det, ikke bruk kjøleskap til selve nedkjølingen, temperaturen i kjøleskapet vil stige og kondens kan bidra til bakterievekst. Kjøøl gjerne ned i vannbad og gjerne i mindre porsjoner. Fryseelementer kan også brukes.

Kilde: matportalen/mattilsynet

Å fryse grønnsaker

Har du mye grønnsaker er et godt tips å dele dem i biter og fryse dem ned i porsjonspakker. Det lønner seg å forvelle eller blanchere grønnsakene før du fryser dem. Da beholder du smak og farge. Forvelling bremser nedbrytingsprosessen og maten beholder de sunne næringsstoffene.

Forvelling/blanchering

- Kok opp en kjele med vann
- Legg grønnsakene i det kokende vannet og dekk til med lokk
- Gi dem et raskt oppkok – maks tre minutter
- For å forhindre gjennomkoking legg grønnsakene i en skål med isvann og la dem ligge i 8-10 min
- Sil av vannet og fordel dem i passe porsjoner i poser eller små bokser og frys dem ned.
- Husk å merke boksen med hva det er og dato

Nytt liv til slappe grønnsaker i vannbad

Begynner grønnsakene å bli litt slappe i fisken er et vannbad er tingen. Grønnsaker består i hovedsak av vann. Under lagring vil noe av vannet fordampe og grønnsakene mister spensten.

Et triks for å gi dem nytt liv er legge grønnsakene i vannbad. Salatblader, urter, tomater, og agurk kan legges i et iskaldt vannbad i 15-20 minutter. Legg gjerne noen isbiter i vannbadet. Jo kaldere vannet er jo bedre. Noen dråper eddik er heller ikke dumt

Faste grønnsaker som paprika gulerøtter og andre røtter lønner det seg å dele i biter før du legger dem i vann. Mer overflate gjør at fuktigheten trekker letter tilbake i grønnsakene. Hell av vannet og tørk grønnsakene godt.

Avokadotrikset

Avokado blir fort brun når du har skåret den opp. Skal du bare bruke en halv avokado, la steinen ligge igjen i den halvdelen som ligger igjen. Den forhindrer avokadoen i å bli brun. Noen dråper sitron smurt på avokadokjøttet hindrer også oksidering som er grunnen til brunfargen. Det er ikke farlig å spise avokado som er blitt misfarget i kontakt med luft. Den er like god bare ikke så appetittlig. legg avokadoen i en plastboks eller dekk den med plast.

Oppskrifter grønnsaker

Har du kokte grønnsakerester?

Rotmos

Rotmos er en lur måte å bruke kokte grønnsaker. Dette er noe de fleste barn liker

Bruk det du har av kokte grønnsaker. Det kan være poteter, gulerøtter, kålrot, sellerirot, brokkoli blomkål osv. har dere rødbeter i blir rotmosen rosa 😊

Varm opp grønnsakene. De skal være myke. Når grønnsakene er gjennomvarme brukes en potetstamper eller en stavmikser til å knuse grønnsakene til en mos eller stappe. Noen foretrekker mosen finhakket og jevn, andre synes det er best med noe struktur/ klumper.

Ha i en klump med smør eller olje og gjerne en fløte skvett eller melkeskvett til mosen får en passe tykk konsistens. Melken og fløten kan godt ha gått ut på dato. Smak til med salt og pepper

Er det for lite restegrønnsaker, skjær poteter eller andre grønnsaker i biter og kok dem myke. Når det er biter trenger de kort koketid.

Stekte grønnsaker

Rester av poteter og andre kokte eller stekte grønnsaker smaker godt når du steker dem i olje/smør eller begge deler. De kan stekes hver for seg eller blandes.

Prøv deg fram. De fleste grønnsaker kan blandes. Stekt løk gir smak. Du kan enten smake blandingen til med salt og pepper, eller du kan piffe opp med hvitløk og krydder. Soltørkede tomater og pesto løfter smaken. Det samme gjør litt soyasaus eller andre kryddersauser.

Har du i litt bønner, linser eller en pølserest får du en fullverdig middag ofte kalt pytt i panne. Har du en rest av brun saus får du lapskaus.

Grønnsaker i suppe.

Grønnsaksuppe eller betasuppe er tradisjonelle restesupper.

Den enkleste varianten er å koke grønnsakbuljong. Dele restegrønnsakene i biter og varme dem i buljongen. Så smake til med salt og pepper. Vips en enkel grønnsaksuppe.

Har du en rest av en spekeskinke en pølsesnabb eller et annet kjøttstykke får du betasuppe. Ha gjerne poteter i.

Har du for lite ferdige grønnsaker, deler du opp flere i biter og koker dem møre i buljongen før du tilsetter dem som allerede er ferdigkokte.

Kremet grønnsaksuppe kan du lage av de fleste kokte grønnsaker. Grønnsakene må være myke

Har du i litt smakssterke grønnsaker som selleri eller løk passer det bra i suppa.

Varm grønnsakene og kok opp flere om det er litt lite. Bruk en stavmikser eller en foodprosessor for å knuse dem til en jevn masse.

Lag en meljevning av mel smør og mel og spe på med grønnsakbuljong eller kraft. Om du har smaksterke grønnsaker og eller løk trenger du ikke grønnsakbuljong eller kraft, men kan spe med vann.

Hell oppi den knuste grønnsak blandingen og kok opp. Spe gjerne på med fløte eller melk (du kan godt bruke melk og fløte som er gått ut på dato) og smak til med salt og pepper.

Mange supper blir bedre med litt hvitløk. Du kan også piffe opp smaken med kokosmelk, kokosfett, ingefær og mye annet. Appelsin i supper med løk og gulrot er godt.

Vi anbefaler å prøve deg fram. Suppene blir aldri like og alle variantene blir ikke like gode. Du erfarer etter hvert hva som passer sammen.

Om du ikke kan lage smørjevning, kan du tykne suppa med maisennajevning når den er varm

Sendt over tidligere:

Bli en MatVinn familie

En viktig grunn til at mange kaster mat, er at de har for dårlig oversikt i kjøleskapet.

Dermed blir maten muggen og kan ikke spises. Et lurt sted å begynne for å få oversikt er å sette av en fast plass i kjøleskapet for rester og mat som må spises først. Bruk gjerne en boks som du merker med Spis meg først