

Faktablad 4

Lagring av skördade grönsaker

Att kunna lagra skördade grönsaker är en central del av beredskapsodlingen för att säkerställa tillgång till mat under en längre tid. Här beskrivs olika lagringstekniker:

Torkning

Torkning är en av de äldsta och mest effektiva metoderna för att bevara mat. Vatteninnehållet i grönsakerna reduceras kraftigt, vilket hämmar tillväxten av mikroorganismer och enzymer som orsakar förruttelse. Grönsaker kan torkas i en torkugn, i en vanlig ugn på låg värme (ca 50°C), eller lufttorkas på en varm och torr plats.

Hur det går till:

Torkning: Grönsakerna skivas tunt och sprids ut jämnt på torkgaller eller plåtar. Vissa grönsaker, som rotfrukter och kål, kan behöva förvällas (blancheras) innan torkning för att behålla färg, smak och näringsvärde. Torkningen pågår tills grönsakerna är helt torra och spröda.



Lämpar sig för: Morötter, potatis (förvälld), lök, vitlök, kål (förvälld), bönor (förvällda), örter, svamp, tomater, paprika.

Hållbarhet: Torkade grönsaker kan förvaras i lufttäta behållare på en sval, mörk och torr plats i upp till sex månader, och i vissa fall längre. Vakuumpförpackning kan ytterligare förlänga hållbarheten. [Källa: Smart Fritid, Naturkompaniet]

Syltning och Saftning

Syltning och saftning är traditionella metoder för att konservera frukt och bär, men kan även användas för vissa grönsaker. Metoderna bygger på att socker, och ibland syra, används som konserveringsmedel för att hämma tillväxten av mikroorganismer. Värmebehandling är också en viktig del för att sterilisera produkten och förpackningen.

Hur det går till:

Syltning: Frukt eller bär kokas med socker till önskad konsistens. Proportionerna varierar beroende på fruktens/bärets naturliga socker- och pektininnehåll. Vissa recept använder syltsocker som innehåller pektin för att ge sylten en fastare konsistens. Sylten hälls sedan varm på rena, steriliserade burkar som försluts tätt.

Saftning: Frukt eller bär kokas med vatten, eller ångas i en saftmaja, för att extrahera saften. Socker tillsätts



sedan till saften och kokas upp. Saften hälls varm på rena, steriliserade flaskor som försluts tätt.

Lämpar sig för:

Syltning: Bär (jordgubbar, blåbär, hallon, vinbär), frukter (äpplen, plommon, rabarber), vissa grönsaker som tomater (tomatmarmelad) eller pumpa.

Saftning: Bär (svartvinbär, hallon, fläder), frukter (äpplen, päron).

Hållbarhet: Sylt och saft som är korrekt tillagad och förpackad kan hålla i minst ett år i rumstemperatur, ofta längre. Öppnade förpackningar förvaras i kylskåp. *[Källa: ICA, Dansukker]*

Fermentering (mjölksyrning)

Fermentering, eller mjölksyrning, är en konserveringsmetod där mikroorganismer (främst mjölksyrabakterier) omvandlar sockerarter i grönsakerna till mjölksyra. Mjölksyran sänker pH-värdet, vilket skapar en ogynnsam miljö för skadliga bakterier och därmed konserverar grönsakerna. Fermenterade grönsaker är inte bara hållbara utan också rika på probiotika, som är bra för tarmhälsan.

Hur det går till: Grönsakerna skivas eller strimlas och blandas med salt. Saltet drar ut vätska ur grönsakerna och skapar en saltlag. Grönsakerna packas sedan tätt i en ren burk så att all luft pressas ut och de täcks helt av sin egen vätska (eller en tillsatt saltlösning). En syrefri miljö är avgörande för att mjölksyrabakterierna ska trivas. Burken förvaras sedan i rumstemperatur i några dagar till veckor för att fermenteringsprocessen ska komma igång, och flyttas därefter till en svalare plats för långtidsförvaring.

Lämpar sig för: Vitkål (surkål), morötter, rödbetor, gurka, lök, kålrot, blomkål och andra fasta grönsaker. Även blandningar av olika grönsaker är populärt.

Hållbarhet: Korrekt fermenterade grönsaker kan hålla i flera månader, upp till ett år eller längre, om de förvaras svalt och mörkt (exempelvis i kylskåp eller jordkällare). Smaken utvecklas över tid. *[Källa: Valio Sverige, Livsmedelsverket]*

Frysning

Frysning är en enkel och effektiv metod för att bevara nästan alla typer av grönsaker. Kylan stoppar tillväxten av mikroorganismer och saktar ner enzymatiska processer som bryter ner maten. För att bibehålla kvaliteten är det ofta nödvändigt att förvälla grönsakerna före infrysning.

Hur det går till: De flesta grönsaker bör förvällas innan frysning. Förvällning innebär att grönsakerna kokas hastigt i lättsaltat vatten i någon minut, och sedan snabbt kyla ner i isvatten. Detta inaktiverar enzymer som annars kan försämma smak, färg och konsistens under frysningen.

Efter förvällning och avkylning torkas grönsakerna noga och packas i lufttäta förpackningar (exempelvis fryspåsar eller burkar) innan de läggs i frysen.

Lämpar sig för: Broccoli, blomkål, spenat, mangold, ärtor, bönor, majs, morötter (skivade/tärnade), paprika, svamp. Vissa grönsaker som lök och vitlök kan frysas råa utan förvällning.

Hållbarhet: Frysta grönsaker kan hålla i upp till 12 månader i en frys med stabil temperatur (-18°C eller kallare). Kvaliteten kan dock gradvis försämmas över tid. *[Källa: Nelson Garden, Livsmedelsverket]*

Jordkällarlagring

Jordkällaren är en traditionell och mycket effektiv lagringsmetod som utnyttjar jordens naturliga isolerande egenskaper för att skapa en sval, mörk och fuktig miljö. Den är idealisk för långtidsförvaring av rotfrukter och grönsaker som trivs i svala och fuktiga förhållanden, utan behov av elektricitet.

Hur det går till: Grönsakerna förvaras i jordkällaren i lådor, tunnor eller direkt på hyllor. För rotfrukter som morötter, rödbetor och potatis är det optimalt att förvara dem i sand eller jord för att bibehålla fuktigheten och förhindra uttorkning. Det är viktigt att jordkällaren har god ventilation för att undvika kondens och mögel, men samtidigt bibehålla hög luftfuktighet. Idealisk temperatur är 1–3°C och luftfuktighet 90–95%.

Lämpar sig för: Potatis, morötter, kålrot, rödbetor, palsternacka, rotselleri, lök, vitkål, rödkål, äpplen och päron. Även sylt, saft och konserver kan förvaras i jordkällare.

Hållbarhet: Grönsaker som lagras korrekt i en jordkällare kan hålla i flera månader, ofta över vintern och långt in på våren. Potatis och rotfrukter kan hålla i 6-9 månader eller längre under optimala förhållanden. *[Källa: Tidningen Syre, Groddapp.com]*

Lästips

Jenny Neikell (Surtanten) – “Fermentera: mat med jäst, mögel och bakterier”