

MOROT



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Morot



Morot säljs under sommaren som både primör i knippe och under vinterhalvåret säljs de i påse. Hanteringen skiljer sig åt då de färska knippmorötterna fortfarande är i tillväxt, medan vintermorötterna är avmognade och har ett tjockare och mer skyddande skal. Den i särklass vanligaste moroten är orange, men det finns morötter i färgerna lila, gul, vita och röda. Svenska morötter finns i stort sätt året om och de är väldigt klimatsmarta.

Hantering

- Morötter är stöttåliga. Det går fint att stapla påsarna.
- Förpackningen gör att morötterna bibehåller fukt och sin fina kvalitet.
- Om de får bryt- och stötskador medför det att de förlorar vatten och tappar spänst.
- Skador kan även bli en inkörsport för bakterier och svampar.
- Om ovandelen, nacken, blir grönfärgad beror detta på att den blivit utsatt för ljus. Det är helt ofarligt men kan smaka beskt.
- Knippemorötter hanteras som en bladgrönsak och ska hållas i kyla så mycket som möjligt.

Temperatur

- Morötter förvaras kallt.
- Runt 0°C till +4°C.
- Vid förvaraing i rumstemperatur, håller sig morötterna endast ett dygn.
- Knippemorötter är ännu känsligare och behöver kyla och fukt.
- Undvik stora temperatursvariationer, vilket kan ge kondens som resulterar i rötskador.

Är mina morötter fräscha?

På knippemorötter ska bladen vara gröna och fräscha. Morötterna ska vara fasta och fina. Inga bryt eller stötskador och inte heller några mörka fläckar.

Säsong



Näringsinnehåll

Per 100 g	
Energi (kcal)	36
Energi (kJ)	152
Kolhydrater (g)	6,6
Fett (g)	0,24
Protein (g)	0,7
Fibrer (g)	2,4
Vatten (g)	89,5
Sockerararter	6,2

Källa: Livsmedelsverket.se

Tillaga

Med sin goda smak och sötma passar morötter bra till soppor, i grytor, dem kan wokus, ugnstekas och ångkokas lätt. En bra grönsak att ha som en utfyllnad i tex köttfärs.

