

PALSTERNACKA



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Palsternacka



Palsternacka är en rotsak som har en aromatisk, lite söt smak. Den är en användbar rotfrukt till soppor, grytor, gratänger, ugnstrostad tillsammans med andra rotfrukter och som läcker palsternacksmos med smör och mjölk i.

Palsternacka liknar till det yttre persiljerot, men man kan skilja dem åt på två sätt: dels smalnar persiljeroten av lite fortare än palsternackan. Man kan också titta på överdelen, där bladen suttit. Palsternackan har en grop där, medan persiljeroten är konvex. Dessutom är de olika till smak och doft.

Hantering

- Palsternackor bör inte packas tätt i en plastpåse, då det lätt kan uppstå rötor.
- Lösvikt eller luftigt i plastpåse som andas är bäst. Exponera palsternackor i kyldisken, så håller de längre.
- Fukt är viktigt och på palsternackor i lösvikt som exponeras i kyldisk går det bra att spraya med vanligt vatten, då håller de ännu längre.

Temperatur

- Palsternackan behöver kyla för att inte förlora i spänst.
- Runt 0 - 4+°C.
- Hög luftfuktighet är också viktigt annars skruppnar palsternackorna och lättar i vikt.
- Snabb nerskylning efter skörd är viktigt och därefter hålla kylkedjan obruten.

Är min palsternacka fräsch?

Palsternackan ska kännas fast och inte spänstig. Den ska vara ren. Ytan ska vara relativt slät och utan djupa räfflor eller så kallade sekundära rottrådar.

Säsong

| Jan | Feb | Mars | April | Maj | Juni | Juli | Aug | Sep | Okt | Nov | Dec |
|-----|-----|------|-------|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | | | |

Näringsinnehåll

| Per 100 g | |
|-----------------|------|
| Energi (kcal) | 71 |
| Energi (kJ) | 295 |
| Kolhydrater (g) | 12,6 |
| Fett (g) | 0,6 |
| Protein (g) | 1,7 |
| Fibrer (g) | 3,8 |
| Vatten (g) | 80,4 |
| Sockerarter | 6 |

Källa: Livsmedelsverket.se

Tips och råd

Hemma är den bästa förvaringen för palsternackor är i kylskåpet. Med fördel i en plastpåse.

Smaker som gifter sig bra ihop med palsternacka är tex vitlök, honung, andra rotfrukter, äpple mfl.

