

ÄPPLE



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Äpple



Äpple är den frukt som mest av alla frukter förknippas med känslor, många har sin egen minnesbild av hur ett riktigt gott äpple ska smaka, vilket gör att sorter och smaker förknippas med positiva upplevelser. Det finns över 1000 svenska äppelsorter, som mognar från augusti till en bit in i november. De svenska sorterna som säljs i butik har utvecklats genom åren och anpassats för konsumenternas smak och utseende preferenser. Tack vare vårt klimat har svenska äppelsorter tunna skal och är rika på arom och fruktsyra. Med hjälp av speciell lagringsteknik, så kallad ULO-lagring (Ultra Low Oxygen) kan svenska äpplen hålla sig krispiga och saftiga fram till sommaren.

Hantering

- Äpplen får lätt stötskador och ska därför läggas upp i disken, inte hällas.
- Hantera äppellådorna som om det låg ägg i dem.
- Anledningen till att de svenska äpplena måste behandlas med större varsamhet, är att de har tunnare skal än många importerade sorter och att de inte har blivit behandlade efter skörd.
- På importerade äpplen förekommer det att ytan behandlats med vax efter skörd. Ingen sådan efterskörd-behandling är tillåten i Sverige.

Temperatur

- För att behålla en bra kvalitet på äpplet krävs det kylslagring.
- Från det att äpplet plockas, börjar ett åldrande som innebär en snabb förändring av hållbarheten i frukten.
- Det av största vikt att äpplena, från det att de plockas och egentligen till det att de konsumeras, förvaras kallt.
- Optimal temperatur är mellan +1 och +4°C. Äpplen som står i rumstemperatur förlorar vätska och minskar därför i vikt. Även om det inte syns med en gång, så minskar också antalet dagar äpplet ser fräscht ut i disken för varje timme det står på ett okylt lager.

Är mina äpplen fräscha?

Inga eller få synliga skador och skalet är fast och går inte att "flytta på".

Skalet ser inte fettigt eller vaxigt ut.

Smaka! Äpplet ska kännas krispigt, fräscht och saftigt.

Säsong

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

Näringsinnehåll

Per 100 g	
Energi (kcal)	46
Energi (kJ)	193
Kolhydrater (g)	10,5
Fett (g)	0,05
Protein (g)	0
Fibrer (g)	2,2
Vatten (g)	87,1
Sockerarter	10,8

Källa: Livsmedelsverket.se

Plock i disk

Plock bort skadade äpplen från disken. Vissa skador kan uppstå på äpplen först långt efter att de lämnat odlingen och packeriet. En del av dessa, så kallade lagerrötter kan smitta äpplen som ligger omkring det skadade äpplet i disken. Skadade äpplen avger dessutom mer av mognadsgasen etylen, det gör att de andra äpplena runt om mognar onödigt snabbt.

