

FIORETTO



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Broccoli



Broccoli är en av våra nyttigaste grönsaker och en av våra mest populära kålväxter. Förutom en mängd vitaminer och mineraler, innehåller broccoli en antioxidant som heter sulforafan. Forskning har kommit fram till att sulforafan stärker kroppens förmåga att förhindra att cancerceller delar sig och på så vis hämmas tillväxten av tumören. Både blomman och stjälken på broccolin går att äta.

Hantering

- Det är väldigt viktigt att hålla temperaturen i handelskedjan och i butik för att kvaliteten på broccolin ska bevaras.
- Exempelvis håller broccoli som lagras i optimal temperatur, omkring 0° C i 3-4 veckor, medan broccoli som får ligga i +10° C bara håller i fem dagar.

Temperatur

- Låg temperatur är ytterst viktigt när det gäller broccoli.
- Så kallt som möjligt, så länge som möjligt fram till att någon stoppar den i munnen gör att hållbarheten ökar och kvaliteten behålls.
- Optimal temperatur är omkring 0°C till +4°C.
- Ju kallare desto bättre ner till 0°C alltså.

Är min broccoli fräsch?

Den ska ha ett kompakt, fast huvud som är jämt grönt. Den ska även vara grön underifrån. Gulaktiga områden kan vara ett tecken på för hög lagringstemperatur, att broccolin är gammal eller att den utsats för etylen.

Säsong

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

Tips och råd

Broccoli är som absolut godast när den är färsk. Den håller sig fin och fräsch i kylskåpet i flera dagar om den är inplastad eftersom den är känslig för uttorkning. Det är viktigt att förvara broccolin skild från frukt och grönt som avger etylengas, vanligt förekommande i bland annat paprika, äpple och päron. Etylengasen påskyndar mognadsprocessen. Både stjälk och blomställningen på Broccoli kan ätas och är god i sallader, soppor, gratänger och wok.

