

GURKA



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Gurka



Gurka består till 96-98% av vatten, beroende på sort och säsong. Den näring som finns sitter till stor del i skalet. Den vanligaste gurkan som vi odlar i Sverige är en mörkgrön slanggurka som med fördel odlas i växthus. Den härstammar från den norra delen av Indien och blev på 1900-talet vanlig i Sverige. Gurkaplantans gillar en solig och skyddad växtplats med ständig och kontrollerad bevattning för att få en bra utveckling.

Hantering

- Nyskördade gurkor är krispiga och doftar gott. Men är samtidigt väldigt känsliga mot uttorkning, därför packas svensk gurka i en tunn krympplast som är återvinningsbar.
- Plasten gör att gurkan håller sig avsevärt mycket längre än utan plast.
- En gurka som blivit mjuk och mögelangripen i en ände gör man klokt i att kasta hela gurkan då eventuella mögelgifter lätt sprider sig i den vattenrika fruktkroppen.

Temperatur

- Gurkor bör lagras i en temperatur mellan +10 och +14 °C.
- Temperaturer över 14 °C gör att gurkan mognar och gulnar, vilket inte är bra.
- Temperaturer under 10 °C kan efter några dagar ge kylskador (mjuka mörka partier och ibland lite besk bismak).
- I butik bör gurkan förvaras i "varmaste kylan".
- Hemma är det ofta lämpligast att ha gurkan längst ner i kylskåpet där det är varmest, eller i svalen om sådan finns.

Är min gurka fräsch?

Plastfilmad gurka är att föredra, då hållbarheten är avsevärt längre. Gurkan ska vara fast, även i ändarna. Färgen ska vara mörkgrön i färgen.

Säsong

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

Näringsinnehåll

Per 100 g	
Energi (kcal)	13
Energi (kJ)	55
Kolhydrater (g)	2,3
Fett (g)	0,05
Protein (g)	0,8
Fibrer (g)	0
Vatten (g)	96,5
Sockerarter	1,7

Källa: Livsmedelsverket.se

Känslig för etylen!

Gurka är väldigt känslig för etylen och bör både i kylan och i disken hållas långt ifrån etylenproducerande produkter som till exempel äpplen, tomater, päron och meloner.

