

JORDÄRTSKOCKA



Läs mer om Sydgrönts
produkter på www.sydgront.se



Jordärtskocka



Jordärtskocka är en rotknöl som sätts på hösten eller tidigt på våren för att skördas efterföljande höst. Plantorna kan bli ett par meter höga innan bladen börjar vissna och jordärtskockorna är klara för att skördas. Storlek, färg och form som kan skiljas beroende på sort och tillväxt, men smaken är densamma.

Jordärtskockor kan ligga kvar i jorden och skördas under vintern, även efter frost.

Hantering

- Jordärtskockan förvaras svalt och med fördel lite fuktigt.
- Oftast är knölen paketerad i en påse, detta håller spänsten och fukten i kockan.
- I inomhustemperatur tappar skockan spänst och efter tid även smak.

Temperatur

- Jordärtskockan förvaras svalt.
- Runt 1°C till +5°C håller sig den sig som längst.

Är min jordärtskocka fräsch?

Den ska vara hård och kripsig och skockan som börjar kännas mjuk och börjar krympa är inte längre ok.

Säsong

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

Näringsinnehåll

| Per 100 g | |
|-----------------|------|
| Energi (kcal) | 67 |
| Energi (kJ) | 280 |
| Kolhydrater (g) | 12,8 |
| Fett (g) | 0,4 |
| Protein (g) | 1,9 |
| Fibrer (g) | 1,9 |
| Vatten (g) | 81,7 |
| Sockrararter | 3,2 |
| Salt | 0 |

Källa: Livsmedelsverket.se

Tillaga

Jordärtskockan är knölig och därmed ganska svårskalad, och när den väl är skalad missfärgas den lätt. Det är därför enklast att tillaga den med skalet på, vilket också gör att den behåller mer av sina näringsämne.

Jordärtskockans vanligaste användningsområde är i soppor och puréer men den går också att använda rå eller att koka och servera med salt och lite smör.

