

MATPUMPA



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Matpumpa



Matpumpa är en gurkväxt och en härlig grönsak som skördas i Sverige från sensommaren och så långt på säsongen som vädret tillåter. När bladverken har vissnat på fälten och skalet blivit hårt på pumporna är de mogna och redo att skördas. Det finns olika sorters matpumpa som skiljer sig mycket åt i färg och form. Vår vanligaste matpumpor är Uchiki Kuri, Delica, Crown Prince och Spagettipumpa. Matpumpa kan tillagas på olika sätt. Gemensamt för samtliga sorter är att det passar att ha i soppor, ugnrosta och gratänger.

Hantering

- Trots att Pumpor upplevs tåliga är de känsliga mot stöt- och skalskador.
- Var försiktig och noggrann med att det inte finns sprickor i skalet där det kan samlas bakterier och mögel.
- Om pumpor förvaras i rätt temperatur och luftfuktighet kan de ha en lång hållbarhet.
- Delad pumpa har betydande kortare hållbarhet.

Temperatur

- Matpumpor ska förvaras svalt och torrt, men inte kallt.
- Temperatur på +7-+10°C.

Är min matpumpa fräsch?

Pumporna ska vara hela, rena och ha en klar färg.
Små rivsår ingen fara, men större sprickor kan försämra hållbarheten och kvaliteten.
Matpumpor ska var hårda.

Säsong

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

Näringsinnehåll

Per 100 g	
Energi (kcal)	26
Energi (kJ)	109
Kolhydrater (g)	4,4
Fett (g)	0,1
Protein (g)	1
Fibrer (g)	1,7
Vatten (g)	92
Sockerarter	2,7

Källa: Livsmedelsverket.se

Tillaga

Matpumpa är en härlig grönsak!
Du kan göra mycket med den. Ugnsbaka eller koka. Gör soppa, gratäng, mos eller puré och mycket mer. Bara fantasin sätter gränser!

SydGrönts pumpaodlare odlar flera olika sorters pumpa i olika storlekar, färg och form.

