

PÄRON



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Päron



Flera av de päronsorter som vi odlar i Sverige är speciellt anpassade efter vårt klimat och blir som allra bäst just här. De vanligaste sorterna är Clara Frijs, Conference och Alukas. När det gäller päronsorter är det inte lika vanligt som för äpplen att folk i allmänhet känner till hur de olika sorterna ser ut och smakar. Det är dock relativt enkelt att lära sig bedöma mognad på päron eftersom många av päronsorterna inte får en solkind som äpplen får. Man ser helt enkelt mognaden på grundfärgen, som beroende på sort skiftar från någon form av grönt till någon form av grön-gult.

Hantering

- Päron får stötskador lika lätt som äpplen och ska därför läggas upp i disken, inte hällas.
- Hantera päronlådorna med stor försiktighet.
- Förvara gärna kylt.

Etylen

Päron avger mycket etylen, så håll avstånd till produkter som är känsliga mot etylen, som t ex sallat, gurka, morötter och brysselkål, samtidigt påverkas päron mycket av etylen, varför det är extra viktigt att plocka bort skadad frukt.

Temperatur

- Bibehåll bra kvalitet på päron genom kyllagring. Från det att päronen plockas börjar ett åldrande som innebär en förändring av hållbarheten i frukten.
- Det av största vikt att päronen från det att de plockas och egentligen till det att de konsumeras, förvaras kallt.
- Optimal temperatur är mellan +1 och +4 °C.
- Även om det inte syns med en gång, så minskar antalet dagar päronen ser fräscha ut i disken för varje timme de står i ett okylt lager eller i en okylt butiksdisk.

Är mina päron fräscha?

Inga eller få synliga skador. Fasta att känna på och bita i. Rätt grundfärg för sorten, från grön till gul. Är du osäker, smaka och titta på färgen så lär du dig.

Säsong

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

Näringsinnehåll

Per 100 g	
Energi (kcal)	54
Energi (kJ)	226
Kolhydrater (g)	11,5
Fett (g)	0,1
Protein (g)	0,3
Fibrer (g)	2,7
Vatten (g)	85,2
Sockerarter	11,3

Källa: Livsmedelsverket.se

Plock i disk

Plock bort skadade päron från disken. Vissa skador kan uppstå på päron först efter att de lämnat odlingen och packeriet. En del av dessa, så kallade lagerrötter kan smitta päron som ligger omkring det skadade päronet i disken. Plocka alltså bort frukt som fått fläckar eller skador. Skadade päron avger dessutom mer av mognadsgasen etylen, det gör att de andra päronen i lådan/disken mognar onödigt snabbt.

