

ROTSELLERI



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Rotselleri



Redan de gamla grekerna odlade selleri och man har även hittat rester av selleriblad i egyptiska gravar. Här i Norden har man känt till rotselleri sedan 1300-talet, då den främst användes som medicinalväxt. På 1700-talet började man odla rotsellei mer för allmänt bruk. Inom arten finns en mängd olika varianter men hos rotselleri är den uppsvällda roten som används. Selleri innehåller bl. a. eteriska oljor som ger den karaktäristiska smaken och doften. Rotselleri innehåller en mängd goda kostfiber och vitamin C och K.

Rotselleri är en allergen, vilket betyder att det finns en viss risk att den allergiska kan få besvär som klåda i munnen, nässelutslag samt andningsbesvär.

Hantering

- Rotselleri är gulvit till brunaktig på utsidan med ett vitt till gulmarmorat fruktkött.
- En fräsch rotselleri är fast, torr och utan håligheter inuti.
- Det är av största vikt att rotsellerin förvaras i så låg temperatur som möjligt för att förlänga hållbarheten.
- Vid förvaring i rumstemperatur kortas hållbarheten till ett par dagar.
- Genom att plasta in rotsellerin förlänger man hållbarheten ytterligare.
- Pågrund av sina rötter och många små håligheter tvättas rotsellerin noga efter skörd och rensas från jordrester.

Temperatur

- Rotselleri kräver noggrann kontroll av temperaturen för att hållbarheten ska bevaras.
- Den ska förvaras väl skydd, strax över 0°C.
- För att ytterligare förlänga hållbarheten är det viktigt att rotselleri inte torkar ut, därför är det en fördel om rotsellerin förvaras i krympfilm.
- Den mesta rotselleri som säljs idag är tvättad. Det gör det lättare att se kvaliteten på produkten och tar bort risken för jordrester i butiken.

Är mina rotselleri fräscha?

Rotselleri ska vara fast och torr. Färgen på det yttre skalet kan skifta från gulvit till beigebrun eller till och med svagt grön, men det ska inte finnas några bruna mjuka områden. Om det börjar förekomma fläckar på rotsellerin kan man skära av ett rejält stycke där fläcken är och sälja den friska rotsellerin.

Säsong

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

Näringsinnehåll

Per 100 g	
Energi (kcal)	32
Energi (kJ)	132
Kolhydrater (g)	4,4
Fett (g)	0,5
Protein (g)	1
Fibrer (g)	3,1
Vatten (g)	90
Sockerarter	2,4

Källa: Livsmedelsverket.se

Tillaga

Rotselleri kan ugnsstas hel eller i klyftor eller varför inte som en vegetarisk biff? Skär Rotsellerin i skivor, förväll snabbt och stek sedan gyllenbrun, kan serveras med till exempel svampsås.

På senare år har rotsellerin blivit en populär rotsak att göra vegansk julsinka på. När rotselleri bakas i ugn får den en härligt söt och nötig karaktär som är god till senapsgriljering.

