

# ISBERGSALLAT



Läs mer om Sydgrönts  
produkter på [www.sydgront.se](http://www.sydgront.se)



# Isbergssallat



Isbergssallat är kanske en av de vanligaste grönsakerna i grönsaksdisken, men inte mindre spännande för det. Redan på 1700-talet introducerade en fransk fröfirma isbergssallaten, men hur det gick till när sorten fick sitt namn finns det flera historier om. Efter andra världskriget började odlingen på allvar i Europa och än idag odlas stora mängder isbergssallat i Europa.

## Hantering

- Så fort isbergssallaten skördas börjar den förlora vätska ska hållas kyld hela vägen från fält till butik.
- Isbergssallat har relativt dålig lagringsegenskap och bör därför exponeras i kyldisk.
- Om de yttersta bladen blir lätt rosafärgade är det inte farligt, det beror på att det regnat mycket på slutet av växtperioden.
- Genom att anstränga sig lite extra för att hålla sallaten kontinuerligt kyld, kommer man som butik kunna erbjuda kunderna fräsch och krispig isbergssallat flera dagar extra och dessutom minska svinnet.

## Temperatur

- Isbergssallat är en grönsak där rätt temperatur vid förvaring är oerhört viktig för att bibehålla hög kvalitet.
- Optimal temperatur är 0°C till +4°C.
- Så fort sallaten skördats, börjar den förlora vatten och höga temperaturer kan leda till hängiga sallatshuvuden och ökad risk för svampangrepp.

## Är min isbergssallat fräsch?

Sallaten ska vara kompakt och krispig. Färgen kan skifta från grönt, ljusgrönt till vitt, men det ska inte finnas några bruna områden. Ibland kan det uppstå kantbränna längst ut på kanten av bladen. Det är en form av solskada som är helt ofarlig och påverkar inte resterande av bladet.

## Säsong

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

## Näringsinnehåll

Per 100 g	
Energi (kcal)	14
Energi (kJ)	61
Kolhydrater (g)	2,5
Fett (g)	0,12
Protein (g)	0,8
Fibrer (g)	0
Vatten (g)	96,2
sockerarter	2,2
Salt	0

Källa: Livsmedelsverket.se

## Tillaga

**Isbergssallad är en sallad som med fördel används rå och gärna ihop med andra salladssorter och grönsaker.**

