

LÖK



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Lök



Lök bidrar med i huvudsak två egenskaper till matlagningen, smak och färg. Den gula löken är något starkare i smaken och den röda löken är något mildare i smak samt ger fin färg både färsk och tillagad. Den karaktäristiska löksmaken, de hälsosamma svavelämnena som gör att vi gråter när löken hackas, ökar mot slutet av tillväxten, vilket gör att knippe/bunt-löken är mildare. Lök är ett naturligt lagringsorgan som om det hanteras varsamt, förvaras torrt och vid konstant låg temperatur kan hålla sig intakt i många månader. Lökens färgämnen, som är antioxidanter, bildas till stor del mot slutet av säsongen, så färsk knippe/bunt-lök är ofta helt vit.

Hantering

- Lök kan verka relativt okänslig för stötar, men många småstötar stressar löken och gör att groddbildningen sätter igång.
- För varje ytterskal som lossnar från löken minskar dess hållbarhet dramatiskt eftersom etylengasutbytet ökar. Samtidigt minskar skyddet mot sår och småskador för varje skal som försvinner.
- Skador på rötter, ytterskal och toppar kan vara inkörsportar för svamp- och bakteriesjukdomar som snabbt kan förstöra stora lökpartier och ger ett otrevligt intryck i butik.
- Lök med lång hållbarhet ska alltså hanteras varsamt och hållas vid konstant låg temperatur.

Temperatur

- Lök ska antingen förvaras varmt och torrt, eller så kallt som möjligt utan att riskera att den fryser.
- Sämst är måttligt kalla temperaturer som gör att löken får "vårkänslor" och gror.
- Det är viktigt att luftfuktigheten hålls så låg att kondensdroppar inte bildas, då dessa kan göra att rotbildning sätter igång.
- Vid rottillväxt frigörs hormoner i löken som stimulerar celledelning och därmed groddtillväxt.

Är min lök fräsch?

Löken ska kännas hård och fast, inga mjuka partier.
Eventuella rötter ska vara torra, inte fuktiga och i tillväxt.
Ytterskalen ska vara hela, ha en jämn fin färg och sakna fuktiga fläckar.

Säsong

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

Näringsinnehåll

Per 100 g	
Energi (kcal)	39
Energi (kJ)	163
Kolhydrater (g)	7,3
Fett (g)	0,1
Protein (g)	1,2
Fibrer (g)	1,9
Vatten (g)	89,1
Sockerarter	4,5

Källa: Livsmedelsverket.se

Tips och råd

Gul lök förvaras svalt och mörkt, gärna i kylskåpet. Den mår inte bra att förvaras i för fuktig miljö. Så använd gärna en påse av nät eller papper, för i plast kan det skapas kondens vilket inte är bra för löken. Förvarar du löken för ljust så kommer den att börja gro ganska snabbt.

