FÄRSK
POTATIS
SYDGRÖNT
Odlare i samverkan
Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se

Färsk potatis

Potatis är ett fantastiskt baslivsmedel som kan användas på många olika sätt i matlagningen. Den kommer ursprungligen från norra Sydamerika där potatis har odlats i flera tusen år. Till Sverige kom potatisen med Jonas Alströmer omkring år 1730 när han importerade den från Frankrike för att odla på sin gård utanför Alingsås.

Hantering

- Potatis ska lagras mörkt och svalt.
- Se alltid till att lösvikten alltid är fräsch genom att plocka bord förstörda eller ruttna potatisar.
- Ljus gör att potatisen startar att gro så täck över den om belysningen är tänd i kylen.
- Hantera potatis med försiktighet så den inte får stötskador.
- Tänk på att inte ha så mycket färskpotatis ute i butken åt gången. Dagsbehovet räcker.

Temperatur

- Potatis ska bevaras svalt och mörkt.
- Från +4°C till +6°C är bäst.
- Ta in färskpotatisen i kylen direkt när den kommer till butik om den inte ska säljas direkt.

Är min färskpotatis fräsch?

Färskpotatisen ska vara fast och fin utan skador.
Den ska se frisk och fräsch ut.

Säsong

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

Näringsinnehåll

Per 100 g	
Energi (kcal)	30
Energi (kj)	123
Kolhydrater (g)	4,1
Fett (g)	0,15
Protein (g)	1,6
Fibrer (g)	2,7
Vatten (g)	90,9
Sockerarter	4

Källa: Livsmedelsverket.se

Tvättad färsk potatis

Mindre svinn i form av dålig potatis vid ankomst. Bättre hållbarhet, rent vatten har tvättat bort jord med microorganismer och bakterier. Bättre hygien i butik. Trevligare och mer säljande exponering. Mindre vattenåtgång än om konsumenten tvättar själv.