

ROMANSALLAT



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Romansallat FRÅN SVERIGE

Romansallat odlades redan under gamla Egypten som har blivit en modern favorit. Dess utseende består av stora, avlånga, grova och vackra mörkgröna, smakfulla blad. I Sverige börjar vi vanligtvis plantera Romansallat under mars månad, eller så fort tjälen släppt och fortsätter sedan att plantera varje vecka med nya omgångar för att kunna skörda från maj till slutet av oktober. När sallaten är mogen för skörd sker detta för hand genom att man skär av sallaten vid roten och tar bort de yttersta bladen som skyddat på fälten och där efter packas den i påse för bästa hållbarhet.

Hantering

- Romansallatens stora bladyta gör att fel hantering snabbt kan leda till vätskeförluster och kraftigt försämrad produktkvalitet. Även små vätskeförluster märks tydligt på sallatens kvalitet, sallaten upplevs som visnen.
- För bästa kvalitet bör sallaten förvaras i en plastpåse där luften kan cirkulera, för att minska vätskeförlusterna.
- Romansallat bör exponeras i kyldisk i butiken. Självklart är det också viktigt att köpa så ny-skördad sallat som möjligt.

Temperatur

- Precis som all sallat bör även romansallat hållas kyld för att bibehålla sin fräschör och krispighet.
- De spröda bladen är känsliga för värme och torr luft som gör sallatsbladen mjuka.
- Temperatur +1-+4°C

Är mina romansallat fräsch?

Sallatsbladen skall vara mörkt gröna och krispiga. Om något av de yttersta bladen skulle börjat gulna eller fått bruna fläckar kan man plocka bort något av bladen.

Säsong

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

Näringsinnehåll

Per 100 g	
Energi (kcal)	16
Energi (kJ)	69
Kolhydrater (g)	0,9
Fett (g)	0,2
Protein (g)	1,9
Fibrer (g)	1,8
Vatten (g)	94,5
Sockerararter	1,3

Källa: Livsmedelsverket.se

Tillaga

Romansallat är en sallad som mycket väl kan användas rå eller ihop med andra sorter och det går även att förvällas eller hettas upp snabbt på stekgjäret.

