

# GRODDAR & SKOTT



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



# Groddar & skott



Groddar och skott är några av de grönsaker som odlas i Sverige under hela året. Förutom att de är nyttiga, så är de en smakhöjare som även ger färg och stil till maten. Groddar och skott har många hälsosamma fördelar. De innehåller bland annat enzymer som underlättar matsmältningen och innehåller flera olika vitaminer.

## Hantering

- Groddar och skott säljs i konsumentförpackningar.
- Förpackningarna är utformade och anpassade för att ge produkten så god hållbarhet som möjligt.
- Utsätt inte groddar för temperaturvariationer, då skapas kondens i förpackningen som i sin tur kan göra att hållbarheten försämras.
- Var försiktig för att utsätta groddarna för tryckskador.

## Temperatur

- Groddar och skott är en kylvara.
- För bästa fräschör och smak förvaras de i max 8°C, gärna svalare.
- Rätt förvarade groddar och skott kan hålla i upp till en vecka i kylan.
- Titta och lukta, de ska se fräscha ut och inte ha någon oangenäm doft.
- Om de tappar sin spänst och friska färg har de förlorat sina livgivande egenskaper och bör kastas. Detsamma gäller för vissna skott.

## Är mina groddar fräscha?

Se datummärkningen på förpackning. Groddar och skott ska se spänstiga ut. Det ska inte finnas kondens i förpackningen.

## Säsong

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

## Näringsinnehåll

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Per 100 g       |     |
| Energi (kcal)   | 32  |
| Energi (kJ)     | 133 |
| Kolhydrater (g) | 0,9 |
| Fett (g)        | 0,7 |
| Protein (g)     | 4   |
| Fibrer (g)      | 3   |
| Vatten (g)      | 91  |
| Sockerararter   | 0,8 |

## Tillaga

Lägg groddar på din smörgås, eller i din sallad. Du kan även tillsätta groddar i din soppa eller gryta. Mixa ner groddar i din smoothie för att få del av deras nyttiga egenskaper utan att sätta så mycket smak, perfekt sätt att "lura" i barn grönsaker.

