

STJÄLKSELLERI



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Stjälkselleri



Stjälkselleri tillhör samma art som rotselleri, men det är inte stjälkarna från rotsellerin som säljs som stjälkselleri, utan det är en helt egen variant som odlas. Stjälkselleriplantan utvecklar inte någon rotknöl över huvudtaget. Stjälkarna brukar säljas med toppen avskuren, och de blad som är kvar kan de användas som kryddor eller dekoration. Finhackad stjälkselleri, lök och morötter frästa i olja är en klassisk bas för soppor, såser och grytor, särskilt i italiensk matlagning, då stjälkselleri i måttliga mängder fungerar mycket bra som smakförhöjare åt övriga ingredienser utan att ta överhanden.

Hantering

- Stjälkselleri är relativt känslig för ovarsam hantering och olika former av kross- och brytskador leder till att den mister sin spänst och så småningom vissnar.
- Den skördade stjälksellerin är känslig för bakteriangrepp, tänk därför på att använda en ren kniv om du skär av topparna på stjälksellerin.
- Tänk på att hålla stjälkselleri skild från produkter med stark doft, som äpplen och lök. Stjälkselleri kan absorbera lukt från andra produkter.
- Packas i påse för att förlänga hållbarheten och undvika uttorkning.

Temperatur

- Stjälkselleri ska som de flesta grönsaker kylas snabbt efter skörd. Bäst håller den i +1 till +2 °C.
- Efter skörd fortsätter stjälkarna att växa något.
- Stjälkselleri är en av de grönsaker som kan förlora mest i vikt av svikande temperatur och luftfuktighet. Ur ekonomisk synvinkel är det därför viktigt att hålla kylkedjan så bra som möjligt.
- Precis som för många andra frukter och grönsaker är den låga temperaturen också viktig för att vissa svampar och bakterier inte ska trivas och förstöra produkter i förtid.

Är min stjälkselleri fräsch?

Stjälksellerin ska vara ljusgrön, fast och fräsch. Stjälkarna ska vara raka och vara fria från missfärgningar, gropar och sprickor.

Säsongs

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

Näringsinnehåll

Per 100 g	
Energi (kcal)	13
Energi (kJ)	56
Kolhydrater (g)	1,5
Fett (g)	0,1
Protein (g)	0,7
Fibrer (g)	1,8
Vatten (g)	95
Socketarter	1,2

Källa: Livsmedelsverket.se

Tips och råd

För att Stjälksellerin ska bevara sin spänst och krispighet behöver den förvaras i en plastpåse i kylan. Skär av topparna om de börjar torka.

Stjälkselleri är god i sallader och som tilltugg till ost och dip. Den kan också kokas lätt och ätas varm med smör eller kall med vinägrettsås. Stjälkselleri är gott i gratänger, soppor och grytor. Så klart är Stjälkselleri en självklar ingrediens i en Bloody Mary.

