

## Generelt om grønt

Frugter og grønsager er gode for helbredet. Mængden frugt og grønt, hver dansker sætter til livs er ikke større, end at de fleste burde spise omkring det dobbelte. Inden for de sidste 20-30 år er danskernes kost blevet federe. Det gør, at manges kost er for rig på fedt og for fattig på kulhydrater. Skal kosten have en sundere sammensætning, bør frugt og grønt sammen med bl.a. kartofler og brød, spille en større rolle. De fleste frugter og grønsager er netop rige på kulhydrater og fattige på fedt. Så jo mere frugt og grønt - gerne på bekostning af fedt kød og fede mælkeprodukter - jo sundere sammensætning af kosten.

Udover A, B og C-vitaminer og mineraler som f.eks. jern, kalk og fosfor indeholder grønsager en lang række stoffer af betydning for vores sundhed. Stoffer, som giver grønsagerne smag, lugt og farve og beskytter dem mod blandt andet solens ultraviolette stråler, svampeangreb og skadedyr. Disse stoffer beskytter også mennesker og menes f.eks. at nedsætte risikoen for kræft, demens og flere andre lidelser. Andre stoffer anses for at modvirke skader af forurening og beskytte cellernes arvmasse. Mange forskellige stoffer har disse gode egenskaber, og de findes i alle slags grønsager. Virkningen af disse stoffer kan ikke opnås gennem kosttilskud. Det er i grønsagerne og ikke i piller, vi finder den rigtige kombination af stoffer med den gunstige virkning.

Det er ikke kun rå grøntsager, der er sund kost. Grønsager er under alle omstændigheder gode for helbredet, og det vigtigste er, at vi får mange af dem. Når grønsager tilberedes, vil der altid være et tab af vitaminer. Undgå at bulderkoge grønsagerne i en stor gryde vand, vil tabet dog være beskedent. Tabet af vitaminer opvejes ofte af, at man kan spise flere grønsager, når de er tilberedt, end når de er rå.

**Helt små børn** under 3 år skal ikke have for meget frugt og grønt. Deres kost skal have en anden sammensætning end voksnes og blandt andet være federe. De fedtfattige frugter og grønsager fylder for meget i maven, og det store tyggearbejde får dem til at holde op med at spise, inden de har fået tilstrækkelig energi. Mange små børn er også følsomme over for mange kostfibre i maden og får tynd mave. Problemet ses mest hos børn, der spiser meget brød, grød, frugt og grønt, der er rigt på kostfibre. Hos større børn og voksne med meget lille appetit skal frugt og grønt heller ikke udgøre for stor en del af maden, for så vil kosten blive for mager og virke som en konstant slankekur.

**Grøntsagers kvalitet** i form af smag og tekstur afhænger først og fremmest af friskhed. En agurk skal dufte og smage af agurk, en radise skal være sprød og skarp og tomater søde. Grønsagerne skal selvfølgelig også være uden for mange skader, insekt-angreb, skurv o.l. De skal bære præg af, at de er blevet ordentligt behandlet både under optagning eller plukning, under pakningen og i butikken.

**Økologiske grønsager** er dyrket med udstrakt hensyn til miljøet, med regler om ikke at anvende sprøjtegifte og kunst-gødning. Selvom man vælger de traditionelt dyrkede grønsager, er det muligt at tage et miljøhensyn. Man kan købe årstidens grønsager og undgå drivhusgrønsager i de perioder, hvor opvarmning er nødvendig. Ofte er det oplyst på et skilt i butikken, når der er tale om frilandsgrønsager. Hvis man selv dyrker grønsager,

kan man finde frem til nogle robuste sorter, der giver et fornuftigt udbytte uden brug af sprøjtemidler.

## Opbevaring og holdbarhed

Grønsager skal være friske, både når de købes, og når de spises. Rodfrugter, kål og bladgrønsager opbevares bedst i køleskabet, hvorimod "frugtagtige" grønsager som agurk, avocado, aubergine, squash og tomater klarer sig bedre ved en lidt højere temperatur, men stadig køligt. Det ideelle er et svaleskab eller en kold kælder, hvis muligheden er tilstede. Specielt kartofler er lysfølsomme og skal altid opbevares mørkt og koldt. Generelt opnås bedst holdbarhed, hvis grøntsager opbevares således mindst mulig fordampning og dermed udtørring kan ske. Derfor anbefales en høj relativ luftfugtighed og indpakning i lukkede beholdere eller plastikposer.

Nogle grønsager udskiller luftarten **ethylen**, der fremmer modningen hos andre grønsager. Det er derfor bedst at opbevare grønsagerne indpakket hver for sig. Ethylen udskilles i høj grad fra tomat, rød peberfrugt, æble, pære, melon, nektarin, fersken, abrikos, vindrue, kiwi og citrus- og bærfrugter. Særligt følsomme for ethylen er agurker, blomkål og gulerødder, som bliver bløde og misfarvede. Avokado kan modnes ved at opbevaring sammen med ethylenudskilende frugter og grøntsager, ligesom løg kan blive sødere.

## Generelt om frugt

Frugter og grønsager er gode for helbredet. Mængden frugt og grønt, hver dansker sætter til livs er ikke større, end at de fleste burde spise omkring det dobbelte. Inden for de sidste 20-30 år er danskernes kost blevet federe. Det gør, at manges kost er for rig på fedt og for fattig på kulhydrater. Skal kosten have en sundere sammensætning, bør frugt og grønt sammen med bl.a. kartofler og brød, spille en større rolle. De fleste frugter og grønsager er netop rige på kulhydrater og fattige på fedt. Så jo mere frugt og grønt - gerne på bekostning af fedt kød og fede mælkeprodukter - jo sundere sammensætning af kosten.

Danskere bør spise 600 gram frugt og grønt om dagen. I gennemsnit spiser folk kun halvt så meget. 600 gram svarer til 6 stykker frugt eller grønt á 100 gram, derfor lyder anbefalingen: "6 om dagen spis mere frugt og grønt". Børn under ti år bør spise ca. 400 gram om dagen.

Frugt giver især C-vitamin og kostfibre og indeholder fra naturens hånd stort set ikke fed. Kun nødder er meget fedtrige.

**Kvaliteten** af frugt afhænger ligesom grøntsager primært af friskhed. Når frugten er frisk og moden har den sin bedste tekstur, smag og næringsindhold. Frisk frugt ser indbydende ud. Den er ikke udtørret og rynket - og den er uden stød og mugpletter. Når frugt er moden, har den bedste smag, farve og konsistens. Umodne frugter kan være sure, grønne og hårde, mens modne frugter har flotte farver og er søde og saftige.

Man bliver sjældent syg af at spise dårlig frugt. Dog skal man ikke spise frugt med mugpletter. Mug kan danne sundhedsskadelige giftstoffer, og derfor skal muggen frugt altid kasseres. Det er også vigtigt at undgå, at frugten bliver beskadiget, da et hul i overfladen kan være en indgangsvej for skimmelsvamp.

## Opbevaring og holdbarhed

Frugt skal helst opbevares køligt. Frugt, der opbevares tilpas køligt, holder sig nemlig frisk i længere tid. Visse frugter som banan og mango kan dog tage skade, hvis de opbevares for koldt. Som tommelfingerregel kan man sige at tropiske frugt opbevares bedst ved 10-12 grader

Jo længere frugter opbevares jo mere forringes deres næringsstofindhold. Ved at vælge frugt efter sæson kan man sikre sig de friskeste produkter.

Modning af frugter skyldes bl.a., at de producerer luftarten **ethylen**. Når man opbevarer frugt køligt, kan man holde ethylenproduktionen på et lavt niveau - og dermed sinke modningen. Nogle frugter udskiller ethylen i en mængde, der kan give problemer, hvis flere forskellige slags frugt eller grøntsager opbevares sammen. Ethylen udskilles i høj grad fra tomat, rød peberfrugt, æble, pære, melon, nektarin, fersken, abrikos, vindrue, kiwi og citrus- og bærfrugter. Derfor bør f.eks æbler, pærer, blommer og ferskner ikke opbevares sammen med grøntsager.

**Tørret eller syltet frugt** holder længere end den friske, da vand ikke længere er tilgængeligt for vækst af mikroorganismer. Til gengæld indeholder tørret eller syltet frugt ikke nær så mange vitaminer.

## Kilde

[Fødevarestyrelsen](#)