



30
jun 2014

Grönsaker

Skribent: **Todd English**

Om jag på något sätt kan uppmuntra dig till att göra en enda sak angående grönsaker så är det att du lär dig att köpa grönsaker efter säsong. Vi har blivit så vana vid att se samma grönsaker hela året om så att många av oss inte längre minns eller kommer att förstå att dessa härliga gårdsingredienser alla har sina egen säsong när de trivs som bäst.

Sparris ska avnjutas på våren för att sedan vinkas av efter några månader. Och förstår man denna jordbruksklocka så tillåter man sig själv att förutse och hylla en grönsak när den kommer för att sedan repetera proceduren för andra grönsaker. Det kommer att ge dig en garanterad varierad kost.

När du kollar efter de bästa produkterna så försök att köpa dem så hela som möjligt, morötter med bladen kvar och tomater på stjälk. Färskheten med dessa gröna tillslag är alltid bättre även om de precis har blivit skördade eller för några dagar sedan. Lukta, känn och titta på dina grönsaker, börja där och du kommer att bli förvånad för hur lite besvär du måste lägga ner på dessa grönsaker för att verkligen kunna avnjuta dem på bästa sätt.