



Kryddjurtir í pottum – Viðkvæmar jurtir

Viðkvæmar jurtir

Kryddjurtir eru hollar jurtir sem eru mikið notaðar í matargerð og skipta miklu máli fyrir bragð og gæði matarins sem borinn er fram. Af þessum ástæðum fer eftirspurn frá neytendum vaxandi. Kryddjurtir í pottum eru lifandi jurtir.

Kryddjurtir eru viðkvæmari en venjulegt grænmeti og þarfnast sérstakrar athygli þegar þeim er komið fyrir í verslunum.

Hvernig á að geyma kryddjurtir?

- Kryddjurtir eru alls ekki kælivara og eiga ekki að fara inn á kæli.
- Kjörhiti fyrir kryddjurtir er 8-14 °C svo stofuhiti er betri en kælrinn.
- Ef kryddjurtir eru meira en 3-4 daga í búðinni þurfa þær vökvun.
- Kryddjurtir eru viðkvæmar fyrir hnjaski og því þarf að meðhöndla þær varlega í verslunum.



Hollusta kryddjurtja

Algengar kryddjurtir eru basilíka, mynta, kóriander, steinselja og tímían. Kryddjurtir eru ekki aðeins eftirsóttar til að gefa matnum bragð, heldur veita þær einnig ýmis hollustuefni eins og vítamín og steinefni. Athyglisvert er að meðal hollustuefnanna eru andoxunarefni sem skipta máli fyrir varnarkerfi líkamans. Andoxunarefni sporna gegn myndun skaðlegra radikala og draga úr oxun í líkamanum. Andoxunarvirkni í íslenskum kryddjurtum hefur mælst mikil í samanburði við algengt grænmeti.¹

Nokkrar tegundir kryddjurtja

- Basilíka
- Dill
- Kóriander
- Mynta
- Oreganó
- Rósmarín
- Sítrónumelissa
- Steinselja
- Tímían

Kæliskemmdir

Taka má basilíku sem dæmi. Hún geymist best við 14 °C. Ef basilíkan er geymd í venjulegum kæliklefa fyrir grænmeti verða blöðin dökk og varan ósöluhæf eftir aðeins einn sólarhring í kæli.



Myndin sýnir skemmdir á basilíku eftir geymslu við 2 °C í sólarhring.

Samantekt

Niðurstöður fyrir kryddjurtir eru þessar:

- Kryddjurtir eru viðkvæmar fyrir hnjaski og kulda og mikilvægt er að geyma þær við réttar aðstæður í verslunum til að varðveita gæðin.
- Kryddjurtir á ekki að geyma í kæli enda er kjörhiti þeirra á bilinu 8 – 14 °C.

Heimild:

¹ Ólafur Reykdal, Didar Farid Kareem, o.fl. 2022. Bætt gæði, geymsluþol og minni sóun í virðisæðju íslensks grænmetis. Skýrsla Matis 13-22. ISSN 1670-7192.

<https://matis.is/skyrsla/baett-gaedi-geymsluthol-og-minni-soun-i-virdiskeðju-islensks-graenmetis/>

