



# Tema frukt

Denna läsårskalender handlar om frukt, som äpplen, bananer och apelsiner. Men även om bland annat tomater och paprika. Rent botaniskt är även dessa frukter men vi kallar dem grönsaker i dagligt tal. Låt oss därför börja med att reda ut begreppen. Vad är en frukt?

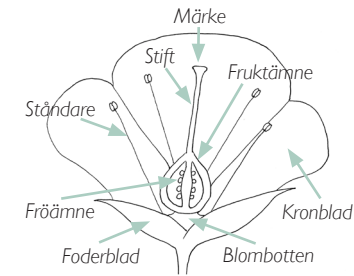
En frukt är en behållare som skyddar fröna hos blomväxter (gömfröiga växter) innan de mognat och hjälper till med fröspridningen. Den bildas av det så kallade fruktämnet, som utgörs av pistillens nedre del. I fruktämnet finns ett eller flera fröämnen, som utvecklas till frön när blomman befruktats. Det är dock bara några av alla blomväxters frukter som vi äter och ännu färre som vi kallar frukt. Vissa kallar vi till exempel "grönsak" men det är inte ett botaniskt begrepp.

I dagligt tal syftar "frukt" vanligtvis på en söt frukt som kan ätas som efterrätt, vars storlek är större än det vi kallar "bär". Ett bär är i botanisk mening en frukt som inte öppnar sig vid mognad, som ofta innehåller många frön och som omges av ett mjukt fruktkött – som blåbär men även banan, vindruva, tomat, apelsin, melon och gurka. En nöt är också en slags frukt som inte öppnar sig men innehåller ofta endast ett frö som omges av ett hårt yttre. Sedan finns det frukter som i botanisk mening inte är "äkta frukter", som till exempel äpple och jordgubbe. Hos dem är det nämligen inte enbart pistillens fruktämne som utgör en viktig del av frukten. Läs mer om hur frukter bildas från blommar på majuppslaget (Dissekera en frukt!).

## Vill du fördjupa dig i fruktkunskap?

Under arbetet med läsårskalendern har följande böcker kommit till stor användning:

- Botanik: systematik, evolution, mångfald (2008) av Björn Widén och Marie Widén
- Fruktar från främmande länder (2006) av Lennart Engstrand och Marie Widén
- Fruktlexikon (2011) av Lennart Engstrand och Marie Widén
- Nyttoväxter från hela världen (2013) av Bente Eriksen, Åslög Dahl och Magnus Neuendorf



Förenklad bild av en blomma hos en gömfröig växt.

## Fokus på frukt och grönt

Frukt och grönsaker ger oss bland annat fibrer och vitaminer och minskar risken för vissa sjukdomar. Livsmedelsverket rekommenderar vuxna och barn över tio år att äta 500 gram per dag. År 2021 har av FN utsetts till det internationella året för frukt och grönsaker, i syfte att bland annat öka medvetenheten om de närings- och hälsomässiga fördelarna med konsumtion av dessa.

## 👉 När är det säsong för frukt?

Frukt och grönt finns att köpa året om men priserna och kvaliteten kan variera beroende på vilken månad det är. Undersök när det är säsong för olika frukter och grönsaker, både sådana som odlas i Sverige och sådana som importeras. Kontakta till exempel en livsmedelsbutik. Försök även ta reda på varifrån grödorna kommer och hur de odlas.

En plansch som visar "det svenska grönsaksåret" finns att ladda hem som pdf från [www.radron.se/globalassets/artikelbilder/pdf/gronsaksaret.pdf](http://www.radron.se/globalassets/artikelbilder/pdf/gronsaksaret.pdf).

## Databas med frukters namn

I Svensk kulturväxtdatabas, SKUD, återfinns korrekta namn på alla de växter vi använder i Sverige, både sådana som odlas här och sådana som importeras, till exempel frukter. Databasen innehåller även uppgifter om växternas naturliga utbredning, användning och livsform.

[www.slu.se/centrumbildningar-och-projekt/skud](http://www.slu.se/centrumbildningar-och-projekt/skud)



Kivi är ett bär, enligt den botaniska definitionen av en frukt.

# Augusti 2020

Nationellt resurscentrum för  
biologi och bioteknik



Måndag      Tisdag      Onsdag      torsdag      Fredag      Lördag      Söndag

v. 31	27	28	29	30	31	Per 1	Karin, Kajsa 2
v. 32	Tage 3	Arne, Arnold 4	Ulrik, Alrik 5	Alfons, Inez 6	Dennis, Denise 7	Silvia, Sylvia 8	Roland 9
v. 33	Lars 10	Susanna 11	Klara 12	Kaj 13	Uno 14	Stella, Estelle 15	Brynolf 16
v. 34	Verner, Valter 17	Ellen, Lena 18	Magnus, Måns 19	Bernhard, Bernt 20	Jon, Jonna 21	Henrietta, Henrika 22	Signe, Signhild 23
v. 35	Bartolomeus 24	Lovisa, Louise 25	Östen 26	Rolf, Raoul 27	Fatima, Leila 28	Hans, Hampus 29	Albert, Albertina 30
v. 36	Arvid, Vidar 31						

## Jämför frukters innehåll

Besök Livsmedelsdatabasen (sök på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)) och jämför innehållet i några olika frukter och grönsaker. Hur mycket fibrer, socker (sockerarter) och C-vitamin innehåller de till exempel? Är koncentrationen av C-vitamin högst i äpple eller squash?

Varför kan halten av näringsämnen skilja sig i torkade frukter och grönsaker jämfört med färska? Jämför till exempel färska och torkade aprikoser, blåbär respektive tomater. Vilka ämnen ökar i koncentration och vilka minskar vid torkning? Tänk till exempel på att vattenhalten sjunker vid torkning och att C-vitamin är känsligt för bland annat värme, syre och ljus. Ibland ingår även tillsatt socker eller salt i torkade produkter.



Tomater, aprikoser och blåbär säljs ofta både färska och torkade. Är halten av olika näringsämnen densamma före som efter torkningen?