

Förvara din mat rätt...

... så håller den längre!

Här hittar du massor av tips om hur du förvarar din mat rätt för att den ska hålla lite längre. Du slipper du slänga prima råvaror!



Frukt (kyl 4-8° C)

Apelsin	Kiwi
Aprikos*	Litchi
Bär	Nektarin*
Carambola	Persika*
Clementin	Plommon*
Dadel	Päron*
Fikon	Satsumas
Granatäpple	Vindruvor
Jordgubbar	Äpplen

Förvaring av frukt

Frukt trivs bäst i svaldelen av kylskåpet. Annars är det rumstemperatur som gäller. Äpple, plommon, päron och melon avsöndrar ämnet etylen som gör att frukt och grönt i närheten kan mogna snabbare.

Frukt (sval 8-12° C)

Ananas*	Mango
Banan 12-14° C	Melon 12-14° C
Citron 11-15° C	Passionsfrukt
Grapefrukt	Physalis 12-15° C
Lime	

*eftermognar i rumstemperatur



Förvaring av grönsaker

Grönsaker gillar svalt och fuktigt. Luftiga plastpåsar där det är varmest i kylan. Det brukar vara längst ned i gamla kylar och längst upp i nya. Tomater trivs i rumstemperatur och släpper ut etylen som gör att frukt och grönt i närheten mognar snabbare.

Grönsaker (kylskåp 4-8° C)

Blomkål	Majrova	Rödkål
Broccoli	Majs	Sallad
Brysselkål	Mangold	Savoykål
Bönor, färska	Morot	Skott/groddar
Citrongräs	Palsternacka	Svamp
Fänkål	Persilja	Sparris
Gräslök	Pepparrot	Spenat
Grönkål	Potatis	Spetskål
Gulbetor	Purjolök	Squash
Jordärtskocka	Rabarber	Stjälkselleri
Kinakål	Romanesco	Svartrot
Knippelök	Rotpersilja	Vitkål
Krontärtskocka	Rotselleri	Vitlök
Kålrabbi	Rädisor	Ärter
Kålrot	Rättika	Ärtskott
Lök	Rödbetor	Örtkryddor, avskurna

Grönsaker (Sval 8-12° C)

Aubergine
Avokado*
Basilika
Chili
Galangarot
Gurka **12-14° C**
Ingefära
Paprika
Pumpa
Sötpotatis
12-16° C
Tomat **11-14° C**
Örtkryddor i kruka

Mejeriprodukter

Mjök är känsligare än andra mejeriprodukter och bör förvaras under + 8° C. Kom ihåg att bäst-föredatum endast är ett riktmärke och att mejeriprodukterna oftast håller längre än angivet datum. Lukta och smaka dig fram!

Kött

Kött och färs ska förvaras i kyl eller frys. Köttfärs är ömtåligt och bör förvaras i högst + 4° C.

Se till att inte tina köttet och sen kyla. Då är upphettning vid tillagning viktig.

Chark

Behåll produkterna i sina förpackningar. Leverpastej och kokt skinka är känsliga och då de väl har öppnats bör de ätas rätt omgående. Saltade och rökta charkvaror klarar sig längre men tänk på att förvara de tätt då de gärna delar med sig av lukt till andra livsmedel.

Såsor och rörer

Så fort de öppnas ska de förvaras i kylskåp. Använd rena skedar till öppnade förpackningar så håller de länge. Har det börjar mögla så släng hela innehållet. Smaka, lukta och använd lite sunt förnuft så kommer du långt!

Lite smarta tips

Ägg har bäst före-dag inom tre veckor men håller mycket längre.

Om varorna förvaras rätt eller är oöppnade håller de längre än angivet bäst före-dag

Om hårdost bitvis har möglat går det utmärkt att skära bort den delen och äta resten.

Fisk förvaras bäst i 2° C. Inte mer än 1-2 dagar i kylan.

Vid förvaring av mat i kärl och plastpåsar, se till att dessa är torra och rena. Det hindrar mögel!

Förvara nötter i kylan. Gäller ej cashewnötter eller pecan- och valnötter med skal.

Kyl ner maten snabbt! I kallt vatten eller utomhus, inte i kylan!