

Förvaring av livsmedel

Hur förvarar man maten bäst?

Matvaror håller längre om de förvaras på rätt sätt. Om de förvaras på fel sätt kan de mögla eller ruttna. Ibland kan det börja växa bakterier i dem vilket kan vara farligt för oss att äta. Därför är det viktigt att veta hur maten ska förvaras så vi hinner äta upp den innan den blir dålig!

En enkel regel är att ju kallare maten förvaras desto längre håller den. Ofta står det också på förpackningen hur något ska förvaras. En bra temperatur i kylskåpet är +4 grader. I frysen är -18 grader en lagom temperatur.

Titta, lukta och smaka alltid på matvaror innan du slänger dem. Ser de bra ut, luktar bra och smakar bra är det ingen fara att äta, även om det är efter bäst-före-datumet.

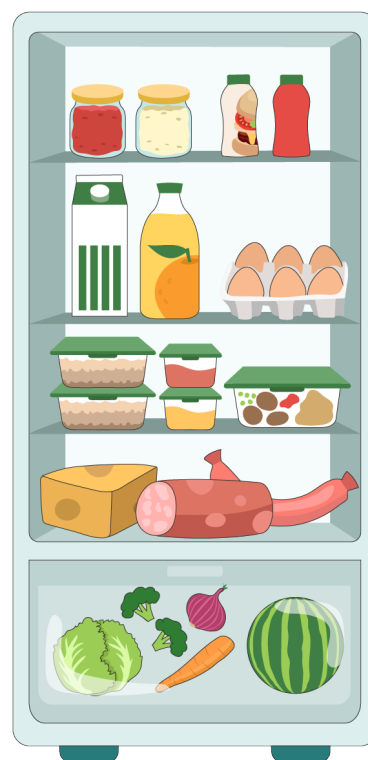
Färskt kött och färsk fisk ska stå på den kallaste platsen i kylskåpet. Det brukar vara kallast längst ner, ovanför grönsakslådorna. Fryst kött och fisk ska förvaras i frysen tills den ska ätas. Pålägg som skinka, kalkon och leverpastej ska också förvaras på den kallaste platsen i kylskåpet. Låt inte påläggen stå framme i flera timmar, ställ tillbaka dem i kylskåpet när du gjort din smörgås så håller de längre.

Mejeriprodukter som mjölk, yoghurt, grädde och smör ska förvaras i kylskåp. Mjölk som stått i kylan är ofta bra flera dagar efter bäst-före-datumet. Om mjölken stått framme i rumstemperatur i flera timmar kan den bli dålig före bäst-före-datumet. Lämna därför inte mjölken framme utan ställ tillbaka den i kylan när du ätit klart!

Bäst-före-datumet på äggkartongen gäller för ägg som förvaras i rumstemperatur. Förvara äggen i kylan istället, då kan de hålla flera veckor efter bäst-före-datumet. Ett ruttet ägg luktar jätteilla så du kommer att märka om ägget blivit dåligt. Luktar det bra och ser ut som det ska går det bra att äta.

Mjukt bröd ska förvaras i rumstemperatur eller läggas i frysen. Äter man inte så mycket bröd kan man skära brödet i skivor och frysa in. Sedan tar du bara fram så många skivor bröd som du orkar äta. Knäckebröd ska förvaras torrt och kan hålla nästan hur länge som helst.

Sylt, ketchup, pesto och såser kan oftast stå i rumstemperatur om de är oöppnade. Öppnade burkar ska förvaras i kylskåpet, där håller de länge. Såser och sylt behöver inte stå på den kallaste platsen i kylan, de kan förvaras högst upp eller i skåpdörren.

Läs texten!

Uppgifter till s. 1

Svara på
frågorna!



1. Varför är det bra att förvara mat på rätt sätt?

2. Vad kan hända om mat förvaras på fel sätt?

3. Vilken temperatur är lagom att ha i kylskåpet? _____

4. Vilken temperatur är lagom att ha i frysen? _____

5. Hur kan du avgöra om mjölken har blivit dålig efter bäst-före-datumet?

6. Var i kylskåpet är det bäst att ha färskt kött och färsk fisk? Varför?

7. Ge exempel på något mer som bör förvaras på den kallaste platsen i kylskåpet.

8. Gäller bäst-före-datumet på ägg för om de förvaras i kylskåp eller i rumstemperatur? _____

9. Kan ägg som förvaras i kylskåpet hålla längre än bäst-före-datumet? _____

10. Ge tips för förvaring av mjukt bröd! _____

11. Ge exempel på några matvaror som kan förvaras i rumstemperatur om de är oöppnade, men bör förvaras i kylan när de är öppnade.

Frukt och grönt

Frukt och grönsaker är de matvaror vi slänger mest av. Köp bara så mycket du hinner äta upp och förvara dem rätt så de håller längre! Vissa grönsaker tål att lagras, till exempel morötter, rödbetor och vitkål. Andra grönsaker håller inte lika länge, som sallad, tomat och gurka.

De flesta grönsaker och frukter ska förvaras i kylskåpet, gärna i grönsakslådan om det finns en sådan. Till exempel blomkål, kål, lök, vitlök, morot, rödbeta och purjolök. Även äpple, apelsin, päron, vindruvor och melon bör förvaras i kylskåpet. Men om man vet att de kommer att ätas upp snart kan de förvaras i rumstemperatur.

Vissa frukter och grönsaker ska inte förvaras i kylskåp, utan trivs bättre i rumstemperatur. Till exempel banan, mango, zucchini och paprika. Tomat och avokado blir godast om de får mogna i rumstemperatur. Efter att de mognat håller de bättre i kylskåp.

Potatis är en känslig matvara som mår bäst av att förvaras svalt och mörkt. Skafferiet är en bra plats. Även om potatisen har fått små groddar, går den bra att äta om du pillar bort groddarna.

Frukt och grönsaker som blivit lite skrynkliga går bra att äta. De är inte farliga att äta så länge de inte ruttnat eller möglat. Rutten frukt brukar bli sladdrig, brun, kanske lite slemmig och luktar kompost. Skrynkliga frukter kan ofta blandas i en fruktsallad eller smoothie. Grönsaker som mjuknat kan blandas i en gryta. Sallad, morötter och andra rotfrukter som blivit skrynkliga blir krispiga igen om de får ligga i en skål med vatten i kylskåpet några timmar.

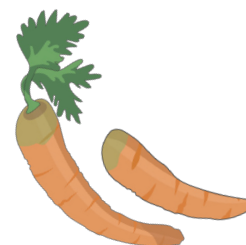
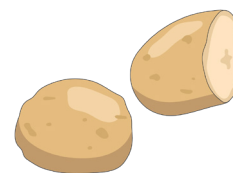
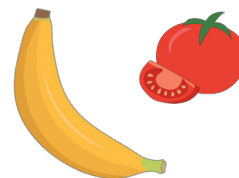
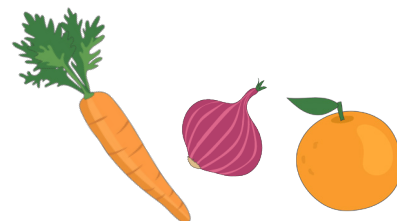
Gör frysen till din matsvinnskompis

De allra flesta matvaror går jättebra att frysa in. I frysen håller maten väldigt länge. Där växer inga bakterier, så det är inte farligt att äta mat som legat länge i frysen. Men fett kan bli dåligt, vi säger att fettets härsknar, och det gör att maten smakar illa. Ju fetare mat desto kortare hållbarhet, även i frysen.

Exempel på mat som går att frysa in är kött, fisk, mjölk, grädde, ost, frukt, bär, grönsaker, såser, sylt och mjukt bröd.

Vissa matvaror kan ändra konsistens av att frysas, till exempel mjölk. Istället för att dricka mjölk som varit fryst kan du använda den när du gör pannkakor.

Läs texten!



Uppgifter till s. 3

Svara på
frågorna!



1. Vilka matvaror slänger vi mest av?

2. Ge exempel på grönsaker som tål att lagras.

3. Ge exempel på tre frukter/grönsaker som mår bäst av att förvaras i kylskåpet.

4. Ge exempel på två frukter/grönsaker som mår bäst av att förvaras i rumstemperatur.

5. Var är det bäst att förvara avocado? _____

6. Hur bör potatis förvaras? _____

7. Vad kan du göra med frukt och grönsaker som blivit lite "ledsna" och skrynkliga?
T.ex en brun banan eller en mjuk morot.

8. Varför håller mat längre i frysen? _____

9. Hur är hållbarheten för fet mat i frysen? Varför? _____

10. Ge tre exempel på matvaror som går bra att frysa in.

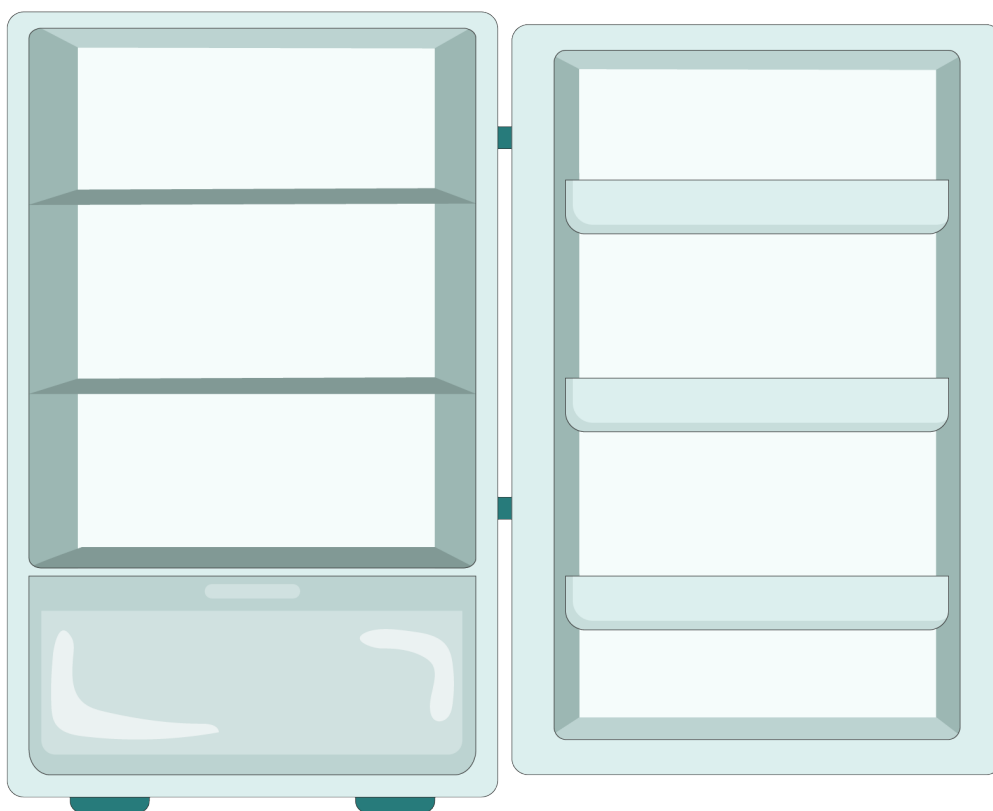
Kylen, frysen eller skafferi?

Skriv in orden från rutan på rätt plats: kylskåp, frys eller skafferi.

Tänk också på var i kylskåpet den bästa placeringen är.

ost	äpple	frost fisk	melon	hallonsylt, öppnad
paprika	mjukt bröd	potatis	ketchup, öppnad	pesto, öppnad
avokado	ägg	morot	senap, öppnad	gurka
mjolk	rå köttfärs	knäckebröd	leverpastej	banan
apelsin	smör	rå, färsk kyckling	gul lök	köttfärssås

Kylskåp



Frys



Skafferi

