

Opbevaring og holdbarhed

Forskellige madvarer skal opbevares forskelligt. Maden kan holde sig længere – og smager meget bedre – hvis du opbevarer den *rigtigt*.

Det står ofte på emballagen, hvor længe maden kan holde sig, og hvordan den skal opbevares. På datomærkningen kan du se, hvornår din mad er bedst at spise, og hvornår du ikke længere skal spise det.



Med app'en *For Resten* kan du finde mere om datomærkning, emballage og opbevaring af de enkelte råvarer.

Datomærkning

Der findes to slags datomærkninger: "Bedst før" og "Sidste anvendelsesdato". Det er vigtigt at kende forskel. Datomærkningen gælder for uåbnede produkter, der er blevet opbevaret rigtigt.

Bedst før: Op til denne dato bevarer maden sin kvalitet. Herefter kan du sagtens spise den, hvis den dufter og smager fint. Først når maden begynder at lugte, smage eller se gammel ud, bør den smides ud.

Hvis du opbevarer din mad korrekt, og hvis pakningen er uåbnet, kan den ofte holde sig en del længere end denne dato. Hvis pakningen er åbnet, kan maden ofte holde sig til denne dato eller længere. Men det er vigtigt, at du ser på og lugter til maden, når du vurderer, om den stadig kan spises. Bedst før-datomærkning vil du ofte se på mælkeprodukter, tørvarer som ris og mel og andre færdigkøbte produkter, fx ketchup.

Bedst før-datoen blev tidligere kaldt "Mindst holdbar til", så du vil stadig kunne finde enkelte varer mærket med "Mindst holdbar til".

Sidste anvendelsesdato: Du finder "Sidste anvendelsesdato" på mad, som let kan blive dårlig, og som du kan blive syg af at spise efter den nævnte dato. Det er derfor vigtigt, at du smider mad ud, hvis du ikke får spist den inden datoen. Denne datomærkning vil du se på fersk kød og fisk, fx hakket oksekød og laks.

Opbevaring

Når du opbevarer maden rigtigt, får du den bedste smagsoplevelse og den længste holdbarhed. Du undgår også, at maden bliver dårlig og skal smides ud, hvilket er både dyrt og rigtigt ærgerligt.

Frugt og grønt

De fleste opbevares bedst **i køleskabet**:

- Agurk
- Asparges
- Auberginer
- Blomkål
- Broccoli
- Champignoner
- Grønne bønner
- Gulerødder
- Hvidløg
- Ingefær
- Jordbær
- Krydderurter
- Kål
- Peberfrugter
- Porrer
- Pærer
- Rodfrugter
- Rucola
- Spinat og andre salater
- Squash.

Tip: Det er en god idé at opbevare jordholdige grøntsager nederst i køleskabet i en grøntsagsskuffe.

Nogle grøntsager og frugter – specielt de tropiske – har dog bedst af at blive opbevaret ved stuetemperatur. De kan få skader ved at blive opbevaret på køl.

Opbevares bedst ved **stuetemperatur**:

- Avocado
- Bananer
- Citroner
- Kiwi
- Melon
- Tomater.

Tip: Løg og kartofler skal opbevares mørkt og tørt og gerne lidt køligere end stuetemperatur.

Brød

Hvis man opbevarer brød i køleskab, går der længere tid, før det mugner. Til gengæld bliver brødet tørt hurtigere. Opbevar derfor brød tørt og ved stuetemperatur. Det er godt, at opbevare brød i en perforeret plasticpose eller i en papirpose med en plastikpose udenom.

Lad brød, som du har købt i plastikpose, blive i emballagen. Poser, hvor brødet ikke kan ånde, kan fremme væksten af skimmelsvampe. Brød skal opbevares i rene poser, hver slags for sig, og man bør undgå at blande nyt og gammelt brød.

Tip: Tørt brød kan sagtens bruges til fx brødcroutoner eller laves til rasp.

Mælkeprodukter og ost

Mælkeprodukter og ost skal opbevares i køleskab. Faste oste opbevares bedst i svanemærket madpapir kombineret med en plastikboks eller plastikpose.

I køleskab kan mælk holde sig 2-3 dage, hvis den er åbnet. Mælken bliver meget hurtigt sur, hvis den opbevares for varmt bare i kort tid. Surmælksprodukter holder sig 4-5 dage i køleskab, hvis de er åbnet. Faste oste kan holde 3-4 uger i køleskabet, bløde oste har kortere holdbarhed.

Smør og margarine skal også opbevares i køleskab og pakkes ind, så lys, varme og ilt udelukkes, og de ikke optager smag fra andre madvarer.

Tip: Se, lugt og smag dig frem. Når mælk og yoghurt bliver for gammelt, så lugter og smager det dårligt. Smid mælkeproduktet ud, hvis det lugter, smager eller ser anderledes ud end normalt. Ost med mug på skal også smides ud.

Kød, æg og pålæg

Kød og pålæg skal opbevares i køleskab eller fryser. Æg skal opbevares i køleskab.

I køleskab kan bøffer og koteletter, der ikke er specielt indpakket, holde sig i 1-2 dage, fersk oksesteg i 3-4 dage, mens hakket kød og fars skal tilberedes samme dag. Æg kan holde 3-4 uger i køleskab. Efter åbning skal kød og kødpålæg pakkes lufttæt. Kødpålæg og postejer holder længere, hvis de kun er ude af køleskabet kort tid ad gangen, og hvis man bruger en ren kniv.

Tip: Notér datoen for åbning på pakkerne med kødpålæg i køleskabet.

Fisk og fiskepålæg

Fisk og skaldyr fordæres hurtigt ved stuetemperatur og skal derfor opbevares i køleskab eller fryser.

Hvis du vælger at fryse fisken, skal den pakkes lufttæt. Husk at notere datoen for nedfrysning på poserne. Frossen fisk bør optøs i køleskab og spises samme dag.

Fiskepålæg på dåse: Gem resten af en dåses indhold i en anden emballage. Når dåsen bliver åbnet, nedbrydes den af ilt og små spor af metallet kan vandre over i maden. Fisk og andre letfordærlige madvarer har kun 1-2 dages holdbarhed efter dåsens åbning.

Gryderester

Bakterievæksten i gryderester tager for alvor fart ved stuetemperatur, så det gælder om at få maden nedkølet hurtigt. Pak derfor maden om i mindre portioner og sæt den i køleskab eller fryser. Hvis du har en sammenkogt ret, skal du bruge en beholder, der er beregnet til varm mad. Brug ikke en gammel isboks eller lignende. Svanemærket madpapir og husholdningsfilm er velegnet til at opbevare faste madrester.

Sammenkogte retter kan generelt holde sig 2-3 dage i køleskab og 3 måneder i fryseren. Husk altid at varme maden ordentligt igennem, inden du spiser den

TIP: Lad være med at drysse friske krydderurter ud over hele gryderetten, hvis den skal gemmes. Jordbakterier har gode vækstbetingelser i den lune rest, og maden kan være sundhedsskadelig selv efter genopvarmning. Server derfor de hakkede krydderurter i en skål ved siden af.

Emballage

Det er vigtigt at vælge den rigtige emballage, når du opbevarer mad – dels for at give længere holdbarhed – dels for at sikre, at skadelige stoffer fra emballagen ikke smitter af på maden.

For at undgå det kan du gå efter Svanemærket og Glas- og gaffelsymbolet, når du vælger emballage.



Svanemærket: Svanemærkede produkter lever op til en række miljøkrav.

Mærket viser *både*, at produktet er mindre belastende for miljøet, og at det indeholder færre stoffer, der kan skade din sundhed. Du skal vælge svanemærket emballage til din mad, da du dermed undgår uønskede stoffer i maden.



Glas- og gaffelsymbolet: Plastikposer, køkkenredskaber, skåle, fade og andre genstande er egnede til kontakt med madvarer, hvis der er et Glas- og gaffelsymbol. Det er dog ikke nødvendigt, hvis det er oplagt, at genstanden er beregnet til mad og drikke, fx et vinglas eller en kaffekop, eller hvis der på brugsanvisning står, at emballagen er beregnet til fødevarer.

Gode råd til opbevaring af mad og drikke

Brug kun emballage, der er beregnet til mad og drikke. Kig efter Glas- og gaffelsymbolet.

Brug ikke aluminiumsfolie til syrlige madvarer, da disse kan opløse aluminium. Syrlige madvarer opbevares bedst i glas (ikke krystalglas), porcelæn eller i en plastskål dækket med et låg eller plastfilm.

Følg altid brugsanvisningen på emballagen. Du kan fx bruge alle typer film til frugt, grøntsager og brød – men kun nogle typer til ost og kød. Brug en frysepose, hvis du skal fryse ting.

Glasbeholdere kan bruges til at opbevare næsten alt. Vær dog opmærksom på, at meget varme madvarer kan få glasset til at revne.

Brug kun beholdere og emballage beregnet til at komme i mikroovnen. Almindeligt glas og porcelæn kan normalt sagtens bruges.

Brug ikke affaldsposer til opbevaring af madvarer.

Køkkenruller af genbrugspapir og avispapir er ikke altid egnet til kontakt med madvarer.

Opbevar ikke madvarer i åbne dåser (tindåser). Hvis du ikke skal bruge alt indholdet, så flyt det over i en egnet beholder og opbevar det i køleskabet.

Forbrugerrådet
Tænk