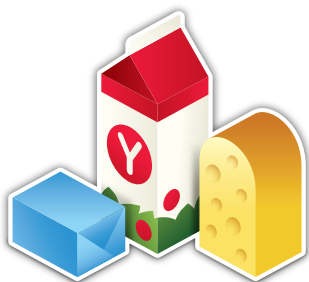


# Sådan opbevarer du maden



## Mælk og ost

### OPBEVARING

Mælkeprodukter skal opbevares i køleskab. Smør kan fryses ned i små portioner. Man kan også nedfryse mælk og fløde, men fløden risikerer at skille og kan ikke bruges til at piske efterfølgende. Frys ikke yoghurt ned, den bliver grynet. Ost skal også opbevares i køleskab. I mindre portioner kan ost fryses, men det går ud over kvaliteten.

### INDPAKNING OG HÅNDTERING

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

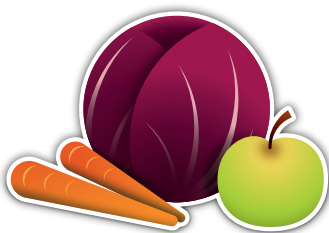
Faste oste opbevares bedst i svanemærket madpapir kombineret med en plastikkops eller plastikpose.

### HOLDBARHED

I køleskab holder mælk 2-3 dage, hvis den er åbnet. Mælken holdbarhed forkortes markant, hvis den bare i kort tid opbevares for varmt. Surmælksprodukter kan åbnet holde 4-5 dage i køleskab. Faste oste kan holde 3-4 uger i køleskabet, bløde oste har kortere holdbarhed. I fryseren har oste en holdbarhed på 3-4 måneder.

### FOR GAMMEL MAD

Se, lugt og smag dig frem. Når mælk og yoghurt bliver for gammelt lugter og smager de dårligt. Hvis det synes, lugter eller smager anderledes end normalt, så smid det ud. Ost med mug på skal også smides ud.



## Frugt og grønt

### OPBEVARING

Æbler og pærer holder sig friske i køleskab. Tropiske frugter som banan, melon og kiwi skal opbevares på køkkenbordet. Rodfrugter, kål og bladgrøntsager opbevares bedst i køleskab.

Kartofler skal opbevares mørkt og koldt. Jordbær, hindbær, blommer, ribs, solbær mv. kan fryses ned.

Frugt, som let bliver brune, skal varmebehandles inden nedfrysning, for eksempel ved at lave æblemos.

Grøntsager skal blancheres (have et kort opkog og lægges i isvand), inden de fryses.

### INDPAKNING OG HÅNDTERING

Grøntsager, som skal i køleskab, har godt af at blive pakket om. Læg grøntsagerne i en plastikpose og prik hul.

Nogle grøntsager og frugter (bl.a. æble, pærer, tomater, rød peber, melon, nektarin, fersken, abrikos, vindrue, kiwi og citrusfrugter) skal opbevares separat fra andre grøntsager, da de udskiller luftarten ethylen. Det bevirker, at nogle andre frugter og grøntsager modnes for hurtigt eller forringes.

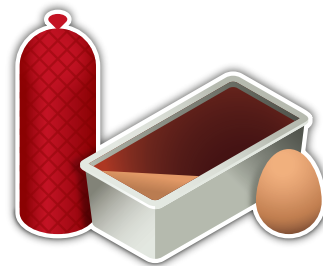
### HOLDBARHED

Fryseegnet frugt og grønt kan holde 6-12 måneder på frys.

### FOR GAMMEL MAD

Frugt og grøntsager kan indtørre eller blive angrebet af mikroorganismer, især skimmelsvampe.

**TIP:** Hænger salat, kål, asparges eller rodfrugter, så skær det yderste af stikken, sæt i koldt vand et stykke tid, dryp af og spis.



## Kød, æg og pålæg

### OPBEVARING

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

### INDPAKNING OG HÅNDTERING

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.

Færdigpakket kød skal pakkes om inden frysning. I fryseren holder kødet længere, hvis det pakkes lufttæt. Genfrys ikke optøet kød.

### HOLDBARHED

I køleskab kan bøffer og koteletter, der ikke er specielt indpakket holde 1-2 dage, fersk oksesteg 3-4 dage, mens hakket kød og fars skal tilberedes samme dag. Æg kan holde 3-4 uger i køleskab.

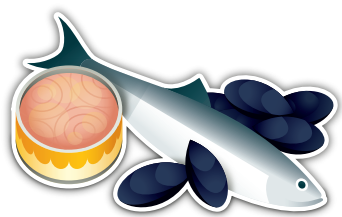
I fryseren kan hakket kød holde 4 måneder, svinekød 3-6 måneder og fjerkræ 3-9 måneder.

### FOR GAMMEL MAD

Der kan være sygdomsfremkaldende bakterier i fersk kød, selv om kødet kun har været opbevaret i kort tid. Hvis kødpålæg er slimet eller snasket, er det tegn på fordærvende bakterier. Er der mug på f.eks. en postejer, skal hele produktet kasseres.

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

# Sådan opbevarer du maden



## Fisk og fiskepålæg

### OPBEVARING

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

### INDPAKNING OG HÅNDTERING

Fisk skal pakkes lufttæt ind. 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 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.

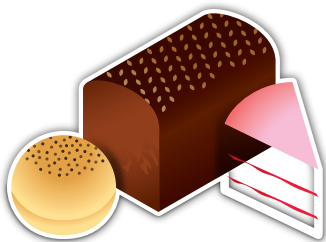
### HOLDBARHED

Fisk holder kortere, når de bliver skåret op, fordi bakterierne får et større område at formere sig på. Letkonserverede fiskeprodukter har en holdbarhed, der er lidt længere end de tilsvarende ferske produkter. En undtagelse er gravet fisk, der har en meget begrænset holdbarhed. I fryseren kan fed fisk som laks og makrel holde 1-2 måneder, mager fisk som torsk 3-6 måneder, fiskefars 1-2 måneder og gravet eller røget fisk 3-4 uger.

### FOR GAMMEL MAD

Fisk nedbrydes med tiden af enzymer og bakterier. I fersk fisk vokser der gradvist bakterier frem, som kan være sygdomsfremkaldende.

Fed fisk kan ved nedfrysning blive harsk, fordi ilt reagerer med fedtsyrerne.



## Brød og bagværk

### OPBEVARING

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.

Brød kan fryses, men rugbrød kan blive smuldrende af at komme i fryseren.

### INDPAKNING OG HÅNDTERING

Opbevar brødet i en perforeret plastikpose eller i en papirpose med en plastikpose udenom. Lad brød 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.

Brød, som skal fryses, bør pakkes i tætte fryseposer.

### HOLDBARHED

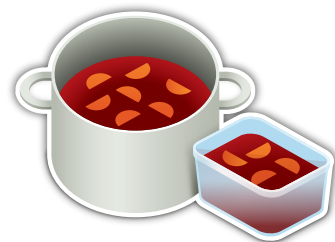
Brød er for gammelt, hvis det begynder at mugne.

I fryseren kan brød og bagværk holde i 2-8 måneder. Jo mere fedt der er i, jo kortere tid.

### FOR GAMMEL MAD

Brød kan blive angrebet af skimmelsvampe og mugne. Hvis det sker, så kasser hele brødet, da skimmelsvampene kan have bredt sig til hele brødet, uden at du kan se det.

**TIP:** Tørt brød kan sagtens bruges til f.eks. brødcroutoner eller laves til rasp.



## Gryderester

### OPBEVARING

Bakterievæksten i gryderester tager for alvor fart ved stuetemperatur, så det gælder om at få maden nedkølet hurtigt. Pak derfor om i mindre portioner og sæt i køleskab eller fryser.

### INDPAKNING OG HÅNDTERING

Gem ikke kød, som har været på grillen - der er ofte problemer med hygiejnen, når man griller. Svanemærket madpapir og husholdningsfilm er velegnet til at opbevare faste madrester. Hvis du har en sammenkogt ret, skal du bruge en beholder der er beregnet til varm mad. Brug f.eks. ikke en gammel isboks. Husk altid at varme maden ordentligt igennem, inden du spiser den.

### HOLDBARHED

Sammenkogte retter kan generelt holde 2-3 dage i køleskab og 3 måneder i fryseren.

### FOR GAMMEL MAD

Maden kan mugne og der kan vokse sygdomsfremkaldende bakterier i resterne. Smid hele retten ud, hvis du kan se, at det er tilfældet.

**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.

### Kilder:

Professionshøjskolen Metropol, Institut for Fødevarervidenskab, LIFE, Fødevarestyrelsen, Aarstiderne, Viden om mad.

### WWW:

På [taenk.dk/slip-for-madspild](http://taenk.dk/slip-for-madspild) finder du en udførlig guide til opbevaring af frugt og grønt.