

# Hemma i köket

## - frågor och svar



Foto: Bo Nyberg

Vad ska man göra med maten när frysen har gått sönder? Kan alla burkkonserver förvaras i rumstemperatur? Måste man slänga hela limpan om den har börjat mögla?

Här besvaras dessa och andra frågor om hur man hanterar maten hemma i köket. På Livsmedelsverkets webbplats [www.slv.se](http://www.slv.se) hittar du fler frågor och svar.

### Kyl och frys

Ska man sätta in varm mat direkt i kylskåpet?

Nej, det höjer temperaturen i kylskåpet och försämrar miljön för de livsmedel som kyl-

förvaras. Ett bättre sätt är att ställa kast-rullen eller kärlet i kallt vatten i diskhon och gärna röra om då och då. När maten har svalnat bör den så snart som möjligt sättas in i kyl- eller frysskåp.

**Hur tar man hand om delvis upptinade matvaror när frysen har gått sönder?**

Det beror på hur mycket de olika varorna har tinat.

- Om bara glass och juice har tinat, men inga andra varor, kan allt djupfrysas på nytt. Naturligtvis blir inte kvaliteten på till exempel glassen densamma, men den går bra att äta.



LIVSMEDELS  
VERKET

- Om varorna har tinat – tillaga dem och ät dem direkt eller frys in dem i nylagat skick. Halvtinade varor kan återinfrysas.
- Om större delen av varorna är upptinade efter ett längre driftsstopp – släng skämda varor. Återinfrys inte råvaror utan att tillaga dem. Köttstycken som ser bra ut och luktar friskt kan återinfrysas direkt.

I samtliga fall gäller att varorna bör ätas snarast och inte sparas för länge i frysen. Självklart är dessa råd inte tillämpliga i butiksledet.

**Hur länge kan man ha kött och andra livsmedel i frysen utan att de förstörs?**

*Magert kött* kan frysförvaras i upp till 8-12 månader, fläskkött 4-6 månader, feta fiskar 2-3 månader och magra fiskar 6-12 månader. Dessa tider gäller under förutsättning att frystemperaturen är -18°C eller lägre. Genom att frysa livsmedlen i till exempel sitt späd kan förvaringstiden förlängas.

*Frukt och grönt* kan lagras i frysen i ett år eller mer. Frukt och bär kan med fördel frysas lättsockrade eller i sockerlag, medan grönsaker bör förvällas före infrysning. Förväll genom att lägga livsmedlet i kokande vatten och låta det koka några minuter.

Det är i första hand kvaliteten som försämras med tiden, alltså smak, konsistens, näringsvärde mm. Frysta livsmedel blir inte "farliga" när rekommenderade förvaringstider överskrids.

## Konserver

**Kan alla burkkonserver förvaras i rumstemperatur?**

Nej, bara *helkonserver*. Finns det inga särskilda förvaringsråd på förpackningen kan produkten förvaras i rumstemperatur. På *kylkonserver* anges hur förvaring bör ske. Tänk på att en öppnad förpackning kräver annan förvaring! Ofta står även de förvaringsråden på förpackningen.

**Hur länge håller sig konserver?**

Helkonserver är så kraftigt värmebehandlade att de kan lagras vid rumstemperatur i minst ett år.

Kylkonserver kan vara konserverade med värme eller med andra metoder, till exempel med syra, salt eller socker. De ska klara kylförvaring vid högst +8°C under minst 6 månader. Fiskkonserver är ofta kylkonserver.

På förpackningen finns förvaringsanvisningar för öppnad förpackning.

## Hållbarhet

**Gäller bäst före-datum för öppnad förpackning?**

Nej. Det datum som anges avser varan i oöppnad förpackning och under förutsättning att den förvarats enligt anvisning.

Hållbarheten på ett livsmedel i en öppnad förpackning beror främst på livsmedlets salthalt, surhetsgrad, vattenhalt, i vilken temperatur den förvaras, och om det bearbetats, till exempel stekts eller värmebehandlats på annat sätt. Hållbarheten påverkas givetvis också när förpackningen har brutits och livsmedlet används, som till exempel om brödsmlor hamnar i leverpastejen, om bestick som inte är rena används till sillinläggning eller om man hostar eller nyser över ett oförpackat livsmedel.

På vissa förpackningar har tillverkaren/förpackaren/säljaren frivilligt angivit livsmedlets hållbarhetstid efter det att förpackningen öppnats, som till exempel "Öppnad förpackning är hållbar cirka en vecka vid förvaring i kylskåp".

## Mögel

**Vad gör man med mögliga livsmedel?**

**Bröd:** Undvik att äta mögligt matbröd. Bröd kan dock ätas om smärre enstaka mögelfläckar på ett tidigt stadium kan skäras bort med god marginal.

**Bär:** Kassera mögliga eller ruttna bär. Använd bara friska, fasta bär till sylt och saft.

**Frukt:** Vid smärre ytliga mögelangrepp bör de angripna partierna skäras bort med marginal. Vid mer utbredda angrepp, då frukten fått djupa rötskador, bör den kasseras. Använd endast frisk frukt vid beredning av mos eller must.

**Sylt:** Har man tillsatt minst 500 g socker per kg bär eller mos kan sylten konsumeras efter det att mögelskiktet avlägsnats med god marginal. Har man tillsatt mindre sockermängd bör dock den mögliga sylten kasseras. Om man vill ha en lättsockrad sylt men slippa mögelproblem är ett alternativ att frysa in sylten i mindre förpackningar. Då kan man ta fram så mycket sylt man behöver för dagen och undvika att sylten står i kylskåpet och möglar.

**Saft:** Saft som har angripits av mögel bör slängas. Kokar man saft med 500 g socker per kg bär eller frukt och med rekommenderad mängd konserveringsmedel minskar risken för mögelväxt och toxinbildning i saft (toxin=gift; vissa sorters mögel kan bilda toxin). Använder man mindre socker bör hållbarheten säkras med hjälp av konserveringsmedel, frysning eller värmekonservering.

**Nötter:** Mögliga kärnor kasseras. Observera särskilt att paranötter ofta är mögliga i mitten.

**Hård ost:** Skär bort mögelfläckar plus en cm runt det angripna stället.

**Hur mycket socker behöver man ha i sylt för att mögel inte ska bildas?**

Om man vill vara säker på att sylt inte ska mögla och försöker uppnå detta resultat enbart med hjälp av socker måste man ha så mycket socker att resultatet snarare blir socker med bärsmak än sylt. Att använda så mycket socker är heller inte något Livsmedelsverket rekommenderar.

Gå istället efter något recept i en vanlig kokbok. En kombination av socker och konserveringsmedel, till exempel bensoesyra, är ofta tillräcklig. Använd rena burkar och sätt på locket direkt när den heta sylten hållts upp.

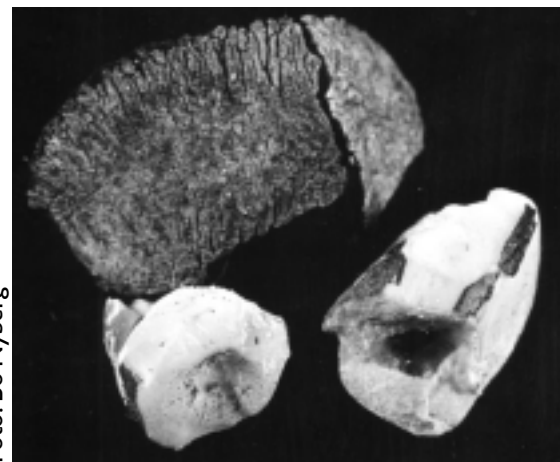
Om man vill ha en lättsockrad sylt, men slippa mögelproblem, är ett alternativ att frysa in sylten i mindre förpackningar. Då kan man ta fram så mycket sylt man behöver för dagen och undvika att sylten står i kylskåpet och möglar.



Foto: Bo Nyberg

Sylt med minst 500 g socker/kg bär kan ätas om mögelskiktet tas bort med god marginal.

Mögliga nötter ska slängas. Särskilt paranötter är ofta mögliga i mitten.



## Är det farligt?

**Finns det någon risk med att äta smör eller margarin som passerat bäst före-datum?**

Ur matförgiftningssynpunkt anses smör och margarin vara säkra produkter. Om smöret eller margarinet luktar eller smakar illa eller man ser att det har möglat ska man naturligtvis inte äta det. Ju lägre fetthalt och högre vattenhalt produkten har, desto känsligare är den.

**Jag har köpt surströmming och glömde att sätta in burken i kylskåpet omedelbart när jag kom hem. Kan jag äta surströmmingen fast den inte har varit kyld hela tiden?**

Ur matförgiftningssynpunkt finns det inte några särskilda risker på grund av att den öppnade surströmmingsburken förvarats i rumstemperatur. De mikrobiologiska och enzymatiska processer som skapar surströmmingens speciella karaktär sker dock i betydligt snabbare takt när surströmmingen inte kylförvaras, och till slut kommer den att vara helt upplöst.

**Är det farligt att använda stekpannor och kastruller av aluminium?**

Nej. Om man lagar mat i aluminiumpannor/-kastruller kan man få i sig mycket små mängder av aluminium (mg-mängder), men det finns inget som tyder på att detta lilla intag är någon hälsorisk. Mycket litet av det aluminium man får i sig tas upp i kroppen. Om man äter läkemedel som innehåller aluminiumhydroxid mot sur mage kan man få i sig betydligt mer, upp till 1 g/dag.

Sura livsmedel löser ut mer aluminium än andra. Därför avråder Livsmedelsverket från att förvara sura livsmedel, till exempel rabarbersoppa, i aluminiumkärl, även om hälsorisen är synnerligen liten.

I Livsmedelsverkets tidskrift Vår Föda nr 2 1999 presenteras en undersökning om huruvida aluminium påverkar människans immunförsvar. Vår Föda beställs från Livsmedelsverket.

**Varför ska man inte ha aluminiumfolie i kontakt med sura livsmedel?**

Sura livsmedel löser ut mer aluminium än andra. Därför avråder Livsmedelsverket från att förvara sura livsmedel i kontakt med aluminiumfolie under längre tid och att använda folie i kontakt med sura efterrättspajer eller liknande i ugn.

Se också upp med galvanisk korrosion som kan inträffa då aluminiumfolie är i kontakt med annan metall, till exempel rostfritt stål, i närvaro av vätska. Aluminiumfolien kan då brytas ned snabbare och små hål kan bildas i folien.

**Är det farligt att använda pannor och kastruller som har ett skadat teflonskikt?**

Teflon eller fluon, alltså polytetrafluoretylen - PTFE, innehåller grundämnena kol och fluor och används som beläggning i stekpannor och kokkärl. Materialet används just därför att det är värmebeständigt upp till 250-300°C och motståndskraftigt mot kemiska angrepp. Vid normal användning, till exempel stekning, är temperaturen omkring 200°C.

Det finns inget som tyder på att flagor som lossnar från materialet vid sådan användning skulle innebära några hälsorisker. Teflon används också inom medicinen, bland annat som ersättning för skadade skelettdelar.

**Kan man använda hushållspapper i kontakt med livsmedel?**

Ja, men bara för kortare tids kontakt i rumstemperatur. Hushållspapper bör inte användas i direkt kontakt med vattenhaltiga eller feta livsmedel vid högre temperaturer, till exempel i mikrovågsugn. Hushållspapper är ofta baserat på återvunnet papper och är egentligen inte avsett att användas i direkt kontakt med livsmedel om inte papperet speciellt är märkt för det ändamålet.

Livsmedelsverket, Box 622, 751 26 UPPSALA  
Telefon: 018-17 55 00, telefax: 018-10 58 48  
E-post: livsmedelsverket@slv.se,  
Internet: www.livsmedelsverket.se