

# ÄLSKADE SKÅPMAT

## - En hållbarhetsguide till skafferiet

Titta, lukta  
och smaka!



Den ultimata guiden till hur länge maten i skafferiet **egentligen** håller och hur den bäst förvaras. Perfekt kunskap för den som vill spara på både plånbok och planet.

### FEM SVIN(N)BRA PRINCIPER:

- 1.** För att veta om mat med passerat bäst före-datum kan ätas är huvudregeln att titta, lukta och smaka. Om allt verkar okej är det fritt fram att äta!
- 2.** Mat med passerat bäst före-datum blir inte dålig att äta så länge den inte möglar. Det som däremot kan hända är att kvaliteten i form av smak, färg och tuggmotstånd förändras.
- 3.** Många skafferivaror håller i flera år efter passerat bäst före-datum om de förvaras rätt. Om inget annat specificeras i guiden så ska de förvaras mörkt, torrt och svalt.
- 4.** En del skafferimat ska förvaras i kylan när den öppnats. Sätt kylskåpet på 4°C. Då håller maten nästan dubbelt så länge som vid 8°C.<sup>1</sup>
- 5.** Använd alltid rena redskap när du hanterar mat för att undvika att maten kommer i kontakt med bakterier som förkortar dess hållbarhet. Och inga fingrar i maten!

*Obs! Personer med nedsatt immunförsvar och gravida bör följa särskilda råd från Livsmedelsverket.*

**Psst... Opastöriserad  
mat håller kortare tid!**

## MATSMART

<sup>1</sup> Livsmedelsverket. <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/matsvinn-i-storkok/handbok-for-minskat-matsvinn/minska-matsvinnet-sahar-gor-du/kokssvinn/forvaring>

**Guiden hittas på  
nästa sida!**

SKAFFERIVARA	HÅLLBARHET Håller ofta så här långt efter bäst före-datumet (1+ år = håller ett år eller längre)	BRA ATT VETA
<b>Buljongtärning</b>	<b>2+ år</b>	
<b>Bönor, ärtor och linser</b> (torkade)	<b>Evigheter*</b>	
<b>Choklad</b>	<b>1+ år</b>	En vit hinna på chokladen kan uppstå men är ofarlig. Choklad kan frysas för att förlänga hållbarheten. Ju högre kakaohalt, desto längre hållbarhet.
<b>Fiskkonserv</b>	<b>4+ år</b>	En bucklig burk är okej att äta, men se till att den håller tätt.
<b>Fond</b>	<b>2+ år</b>	Förvaras i kyl efter öppning.
<b>Glaskonserv</b> (tacosås, pesto etc.)	<b>Tacosås: 1+ år</b> <b>Pesto: 2+ mån</b>	Förvaras i kyl efter öppning. Toppa innehållet med neutral matolja för att undvika mögel.
<b>Grillmarinad och BBQ-sås</b>	<b>1+ år</b>	Förvaras i kyl efter öppning.
<b>Havregryn</b>	<b>1+ år</b>	Förvara gärna i en tätslutande burk.
<b>Honung</b>	<b>Evigheter*</b>	Om honungen kristalliserat sig, värm upp och rör om så försvinner kristallerna.
<b>Inlagda grönsaker</b> (saltgurka, rödbeta etc.)	<b>1+ år</b>	Förvaras i kyl efter öppning.
<b>Kaffe</b>	<b>1+ år</b>	Efter öppning, förvara kaffet i originalförpackningen i en kaffeburk för extra lufttätthet. Då bevaras kaffesmaken bättre.
<b>Ketchup</b>	<b>2+ år</b>	Förvaras i kyl efter öppning.
<b>Knäckebröd</b>	<b>5+ år</b>	Extra viktigt att förvara torrt.
<b>Konservburk</b>	<b>5+ år</b>	Efter öppning, håll över innehållet i en behållare och förvara i kylan för att undvika överföring av tenn från konserven till maten. En bucklig konserv är ätbar om den är tät.
<b>Konserveringsmedel</b> (citronsyra, bikarbonat, bakpulver etc.)	<b>Evigheter*</b>	Jäsningskraften kan minska med tiden.
<b>Kryddor</b>	<b>10+ år</b>	Förvaras lufttätt.
<b>Läsk</b>	<b>Socker: 1+ år</b> <b>Sockerfri: 6+ mån</b>	Läsk kan skikta sig. Det är helt ofarligt då drycker med juice naturligt skiktar sig.
<b>Majsstärkelse och potatismjöl</b>	<b>Evigheter*</b>	
<b>Mjöl, vetekli mfl.</b>	<b>3+ år</b>	Var uppmärksam på eventuell ohyra.
<b>Nötter och frön</b>	<b>Skalade: 6+ mån</b> <b>Med skal: 1+ år</b>	Förvara lufttätt och i kylskåp för längre hållbarhet. Undantag för cashewnötter som förvaras svalt. Nötter kan frysas för förlängd hållbarhet.
<b>Oliver</b>	<b>1+ år</b>	Efter öppning, förvara i kylskåp och helt täckta av lag. Fyll på med olivolja vid behov.
<b>Pasta</b>	<b>Evigheter*</b>	
<b>Popcorn</b>	<b>Evigheter*</b>	Micropopcorn har kortare hållbarhet (6+ mån).
<b>Pulvermos</b>	<b>1+ år</b>	Var uppmärksam på eventuell ohyra.
<b>Saft</b>	<b>2+ år</b>	
<b>Salt</b>	<b>Evigheter*</b>	
<b>Senap</b>	<b>3+ år</b>	
<b>Socker och sirap</b>	<b>Evigheter*</b>	
<b>Soja</b>	<b>2+ år</b>	
<b>Sylt och marmelad</b>	<b>Evigheter*</b>	Sylt som innehåller mycket socker (över 50%) får bara ytlig mögelbildning. Ta bort möglet och ät resten om det smakar gott. Om sylt med mindre socker möglar ska dock hela produkten slängas.
<b>Vegetabiliska oljor</b>	<b>1+ år</b>	Kan bli grumliga i kylskåp, men återfår smak och konsistens i rumstemperatur.
<b>Vinäger</b>	<b>Evigheter*</b>	En fällning på botten är ett kvalitetstecken.
<b>Vitt ris</b>	<b>Evigheter*</b>	Brunt ris kan däremot härskna tidigare.
<b>Öl</b>	<b>1+ år</b>	Mörk öl håller oftast längre än ljus öl.

\*Vad menar vi med evigheter? Jo, att produkten håller i väldigt många år om den förvaras på rätt sätt.