



**BÄST FÖRE-DATUM** är bara en rekommendation.  
Rätt förvarad håller maten mycket länge.  
Titta, lukta och smaka är en bra regel.

### **Så länge håller mjölk**

Mjölk är ett ganska känsligt livsmedel som mår bra av att förvaras kallt. På mjölkpaketet finns en rekommendation om förvaring i max +8 grader och bäst före-datumet är satt utefter en sådan förvaring.

Mjölken har betydligt längre hållbarhet än så om du förvarar den i +4 grader eller kallare.

### **Så länge håller yoghurt**

Yoghurt är en syrad mjölkprodukt med relativt lång hållbarhet. Har du bara yoghurten ordentligt kyld så håller den oftast 7-10 dagar efter bäst före-datum.

### **Så länge håller grädde**

Grädde som har fått stå i kylan har hållbarhet på minst tre till fyra dagar efter bäst före-datum har passerat. Lukta och smaka på grädden innan du bestämmer dig för att slänga den. Är grädden dålig luktar och smakar den "gammalt" eller surt.

### **Så länge håller yoghurt**

Yoghurt är en syrad mjölkprodukt med relativt lång hållbarhet. Har du bara yoghurten ordentligt kyld så håller den oftast 7-10 dagar efter bäst före-datum.

### **Så länge håller ost**

Hårdost har lång hållbarhet. Om du upptäcker mögel, skär bort möglet samt ytterligare en centimeter runtomkring. Resten går bra att äta. Förvaras i plastpåse i kyl. Riv gärna ost och frys in.

### **Så länge håller ägget**

Ägg har lång hållbarhet. Om man förvarar ägg i kylskåp med den spetsiga delen nedåt har svenska ägg en hållbarhetstid på två till tre månader.

**SLÄNG  
INTE  
MATEN**



[kfstockholm.se](http://kfstockholm.se)



- LUKTAR DET OK?
- SER DET OK UT?
- DÅ ÄR DET MESTA OK!



### **Så håller potatis längre**

Potatis är en tålig knöl som vid rätt förvaring kan hålla upp till åtta månader. Optimal förvaring är mörkt och vid en temperatur mellan +4 till +6°C.

### **Så länge håller kokt pasta**

Förvara koka pasta i en lufttät förpackning och kyl ned den inom två timmar efter att du lagat den, så håller den länge. Har du +4-5 grader i kylan håller sig pastan fräsch i minst fem dagar. Lukta på pastan innan du beslutar dig för att kasta den.

Luktar och smakar den inget konstigt och ser okej ut i konsistensen så går den oftast bra att äta.

### **Så länge håller kokt ris**

Förvara kokt ris i en lufttät förpackning och kyl ned det inom två timmar efter att du lagat det, så håller det länge. Har du +4-5 grader i kylan håller sig riset fräscht i minst fem dagar.

### **Så håller avokadon längre**

En omogen avokado förvarar du bäst i rumstemperatur till den mjuknar och om du inte vill äta den direkt flyttar du den till kylan. Optimal förvaringstemperatur för avokado är +7-13°C.

### **Så håller tomat och gurka längre**

För att behålla tomatens aromer och smaker, förvaras de bäst vid en temperatur mellan +11-14°C.

Är tomaterna lite omogna kan man med fördel ha dem i rumstemperatur. Gurkan trivs bra i samma temperatur som tomaten.

**SLÄNG  
INTE  
MATEN**



[kfstockholm.se](http://kfstockholm.se)