

Hvordan skal råvarene oppbevares?

Her er en hurtigguide.

VitaFresh – innstilling: **fuktig**

Grønnsaker	
artiskokk	
asparges	
bambusskudd, ferske	
blomkål	
broccoli	
erter	
fennikel	
ferske urter	
gulrøtter	
hodekål	
ingefær	
isbergsalat	
jordskokker	
karse	
kinakål	
kål	
kålrot	
mais	
mangold	
nepe	
nesler	
olivener, ferske	
paprika	
pastinakk	

persille	
persillerot	
purreløk	
radicchio rosso	
reddiker	
romanesco	
rosenkål	
ruccola	
rødbeter	
salat	
salatløk	
savoykål	
selleri	
sjøgress	
skorsonnerot	
spinat	
sukkererter	
vannkastanjer	
våløk	

VitaFresh – innstilling: **tørt**

Frukt og bær + sopp	
appelsin	
aprikoser	
bjørnebær	
blåbær	
bringebær	
dadler	
druer	
epler ²	
fersken	
fiken	
hyllebærblomst	
jordbær	
kaki/sharon og persimon	
kaktusfiken	
kirsebær	
kumquat	
kvede	
lime	
litchi	
mandarin	
morbær	
nektarin	
plommer	
pærer	

Epler og pærer avgir etylen som påvirker andre frukter og grønnsaker så de modnes raskere, oppbevar derfor disse i en lukket forpakning.

¹ Kan med fordel oppbevares i et kaldt spisskammer.

² Sopp liker fuktighet og bør oppbevares i en pose som ikke er helt forseglet

VitaFresh – innstilling: **kaldere**

Kjøtt og spekemat		Fisk		Skalldyr		Meieriprodukter	
and		breiflabb		hummer		kesam	
gås		gjedde		kamskjell		melk	
karbonadedeig		havabbor		kokte skalldyr		ost ³	
kjøttdeig		karpe		reker		smør	
kylling		kokt fisk		skjell		youghurt	
lam		laks		østers			
lammekoteletter		piggvar					
pølse		regnbueørret					
rådyr		rødspette					
salami		røkt fisk					
skinke, kokt		sei					
skinke, røkt		sild					
skinkestek		sjøtunge					
svinekoteletter		sverdfisk					
svinfilet		torsk					
villsvin		tunfisk					
		ørret					

Vi anbefaler at kjøtt oppbevares ved 0°C. Fisk og skalldyr oppbevares gjerne i -1°C.

³ Ost oppbevares ved 0°C når den er moden. Ost som skal utvikles/modnes oppbevares kjølig

Oppbevares ikke i kjøleskap

Grønnsaker		Frukt	
agurk		ananas	
aubergine		avokado ⁵	
chayote		banan	
gresskar		cherimoya	
kassava		durian	
løk ⁴		granateple	
poteter ⁴		grapefrukt	
squash		guava	
søtpoteter ⁴		mango	
tomater		matbanan	
yams		melon	
		papaya	
		pasjonsfrukt	

Tomater produserer etylen som påvirker andre frukter og grønnsaker til å modne raskere. Oppbevares med fordel separat.

Oppskjært frukt/grønt oppbevares best i kjøleskapet, i motsetning til hele frukt/grønnsaker i denne listen.

⁴ Kan med fordel oppbevares i et kaldt spisskammer.

⁵ Avokado som er umoden oppbevares i romtemperatur. Når de er modne kan de med fordel oppbevares i kjøleskap med lav fuktighet.