

Hvordan skal madvarerne opbevares? Her er vores guide.

VitaFresh – indstilling: højere fugtighed

Grøntsager	
bambusskud, rå	porre
artiskok	radicchio
asparges	radiser
bladbede	romanesco
blomkål	rosenkål
broccoli	rucola
fennikel	rød peber
forårsløg	rødbede
gulerødder	salat
hvidkål	salatløg
iceberg	savoykål
ingefær	selleri
jordskok	skorzonerrod
karse	spinat
kinakål	sukkerærter
kål	tang
kålraabi	urter, friske
majroe	vandkastanjer
majs	ærter
nælder	
oliven, friske	
pastinak	
persille	
persillerod	

VitaFresh – indstilling: lavere fugtighed

Frugter, bær og svampe	
appelsin	pære
abrikoser	rabarber
blomme	rambutan/litchi/longan
blåbær	solbær
brombær	stikkelsbær
citron	svampe ¹
dadler	tranebær
fersken	trætomat
figenkaktus	tyttebær
figner	vindruer
hindbær	æble ²
hyldebær	
jordbær	
kaki/sharon	
karambole	
kirsebær	
kiwi	
kumquat	
kvæde	
lime	
litchi	
mandarin	
morbær	
nektarin	

Æbler og pærer afgiver ætylen, som påvirker anden frugt og grønt, så de modner hurtigere. Opbevar dem derfor i lukket emballage.

¹ Svampe holder sig friske med let fugtighed, så opbevar dem gerne i en ikke helt lukket papirpose.

² Kan med fordel opbevares mørkt i køligt spisekammer.

VitaFresh – indstilling: koldere

Kød og pålæg	Fisk	Skaldyr	Mejeriprodukter
and	forel	hummer	kvark
flæskesteg	gedde	kammuslinger	mælk
gås	havbars	kogte skaldyr	ost ³
hestekød	havtaske	muslinger	smør
indmad	karpe	rejer	yoghurt
kalkun	kogt fisk	østers	
kalv	laks		
kanin	pighvar		
kylling	rødspætte		
kødfars	røget fisk		
lam	sej		
lammekoteletter	strømning		
oksekød	sværdfisk		
pølse	søtunge		
vildt	torsk		
skinke, kogt	tun		
skinke, røget	ørred		
spegepølse			
svinefilet			
svinekoteletter			
vildsvin			

Vi anbefaler at kød opbevares ved 0°C. Fisk og skaldyr bør opbevares ved -1°C.

³ Ost opbevares ved 0°C, hvis den er moden. Ost som skal udvikle sig/modne opbevares bedst svalt.

Bør ikke opbevares i køleskab

Grøntsager	Frugter
aubergine	ananas
agurk	avocado ⁵
græskar	banan
kartofler ⁴	cherimoya
kayote	durian
løg ⁴	granatæble
maniok/cassava	grapefrugt
squash	guava
sød kartoffel ⁴	madbanan
tomater	mango
yamsrod	melon
	papaya
	passionsfrugt

Tomater afgiver ætylen, som påvirker anden frugt og grønt, så det modner hurtigere. Opbevares med fordel i egen skål.

Delt frugt og grønt opbevares bedst i køleskabet, til forskel fra de hele frugter/grøntsager på denne liste.

⁴ Kan med fordel opbevares mørkt i køligt spisekammer.

⁵ Umoden avocado opbevares ved stuetemperatur. Når den er moden kan den opbevares i køleskabet ved lav fugtighed.