

# Varmt eller kallt?

Förvarar vi maten rätt så håller den längre. Förvarar vi maten fel så blir den dålig snabbare och måste slängas. En enkel tumregel är att ju kallare maten förvaras, desto längre håller den. Problemet är bara att all mat inte brukar få plats i kylskåpet. Och att tumregeln inte gäller för alla livsmedel. Därför kan det vara bra att veta vilka livsmedel som faktiskt mår lika bra i rumstemperatur.

## Gissa vilka livsmedel som mår bäst i rumstemperatur!

Be en klasskompis kolla hur många rätt du får. De fem rätta svaren står på andra sidan av bordsryttaren.

Kött och fisk	Mjök
Sallad	Ägg
Banan	Lök
Bröd	Tomat
Nötter	Potatis
Avokado	Äpplen

# Burr...



Bananer, ananas, aubergine och gurka är lite frusna av sig och kan lätt få köldskador om de förvaras i kylan. Tänk på att ge dem lite extra värme och omtanke. Vid 12-15°C mår de som bäst.



### Hållbart vetande

Ägg kan förvaras i rumstemperatur. Men om de förvaras i kylan med den spetsiga änden neråt har de mycket längre hållbarhet än vad som står på paketen. 2 månader efter att bästföredatumet har passerat brukar aldrig vara något problem.

Vid +4-5 °C mår  
mina matgäster som  
bäst!

Kom ihåg:  
Det allra  
klimatsmartaste  
du kan göra är att  
käka upp!



Rätt svar: banan, avokado, bröd, tomat, potatis