

## Grøntsager

Skær bløde og brune pletter væk. Er der mug på grøntsagen? Så er der to muligheder:

1. Smid grøntsagen ud, hvis den er saftig som fx en tomat.
2. Skær den mugne del fra, og spis resten, hvis grøntsagen er mindre vandholdig som fx en gulerod.

## Frugt

Brune og bløde pletter kan skæres væk og resten af frugten spises. Er der gået råd eller mug i frugten, skal hele frugten kasseres.

## Brød

Brød holder sig, indtil der kommer mug på. Er der mug på en skive eller en del af brødet, skal hele brødet kasseres.

## Madrester

Madrester holder sig 1-3 dage i køleskabet, hvis de er kommet hurtigt på køl. Tilberedt fisk og retter med æg kan holde sig 1-2 dage, mens stegt eller kogt kød og sammenkogte retter kan holde sig i op til 3 dage.

## Pålæg

Pålæg og røget fisk skal opbevares i en lufttæt beholder efter åbning. Når pakken er åbnet, afhænger holdbarheden af produktet: Fiskepålæg kan holde sig i 1-3 dage, mens kødpålæg kan holde sig i op til 4 dage. Både kød- og fiskepålæg bør kun spises indtil sidste anvendelsesdato pga. risiko for vækst af bakterien listeria.

## Æg

Æg holder sig oftest længere, end datomærkningen angiver. I tvivl? Slå ægget ud på en tallerken. Hvis det lugter grimt, er det for gammelt.

## Mælkeprodukter

Mælkeprodukter holder sig oftest længere, end datomærkningen angiver. Mælkeprodukter lugter og smager surt, når de bliver for gamle. Man bliver ikke syg af at smage på fx sur mælk eller yoghurt.

# Spis med ro i maven



## 3 vaner til mindre madspild

1. Jeg vurderer mine madvarer.

2. Jeg ved, hvad der snart skal spises.

3. Jeg beslutter, hvad der skal spises i morgen.



**Mad  
- uden -  
spild**