**Ryddig kjøleskap reduserer matavfallet**

**Ved å plassere maten riktig i kjøleskapet holder den seg bedre. Faste plasser og god orden i kjøleskapet bidrar dessuten til god oversikt over hva man har. På den måten blir maten spist mens den er god, og matavfallet reduseres.**

Riktig oppbevaring av matvarer bidrar til økt mattrygghet fordi matvarene holder seg friske lenger. Matvarenes holdbarhetsdato baserer seg på riktig temperatur i uåpnet forpakning. Temperaturen i kjøleskapet bør alltid være mellom 0 og 4 °C. Et fullt kjøleskap har dårligere luftgjennomstrømning, og temperaturen kan lett bli for høy. Legg gjerne et termometer godt synlig i kjøleskapet for å holde et øye med temperaturen. Ideelt sett bør kjøleskapdøra være åpen så kort som mulig. Blir det mange besøk i kjøleskapet, og døren holdes lenge åpen, så stiger temperaturen i kjøleskapet raskt.

Her er noen tips til hvordan du bør organisere kjøleskapet ditt:

**Øverst**

Øverst i kjøleskapet er det ikke så kaldt, og der bør man plassere ferdig kokte og stekte retter eller mat som ikke trenger tilberedning, for eksempel kjøttpålegg og andre typer pålegg. Egg i kartong kan også oppbevares her. Åpnede pakker med kjøttpålegg dekkes til med folie eller plast.

**Midt i og nederst**

Midt i kjøleskapet bør man først plassere rå fisk, og deretter kjøtt, fugl, kjøttdeig og farse, slik at for eksempel kylling og kjøttdeig settes nederst i kjøleskapet hvor det er kaldest. Oppbevar kjøttet så lenge som mulig i originalemballasjen, og sørg for at kjøttet settes raskt i kjøleskap etter turen i butikken. Unngå lang kjøretur i varm bil.

Det kaldeste stedet i kjøleskapet er helt nederst og innerst mot den bakre veggen. Dette er den beste plassen for uåpnede melkekartonger og kremfløte.

**Grønnsakskuffen**

Aller nederst i egne grønnsaksskuffer legger man frukt, grønnsaker og salat. Modne og umodne frukter holdes hver for seg. Tomater, plommer og epler produserer stoffet etylen og bør ikke lagres sammen med andre fruktslag eller grønnsaker fordi den fremskynder modningsprosessen. Denne egenskapen kan man også utnytte positivt. Har du en umoden avokado, så legg den sammen med et par epler i en pose og legg det på kjøkkenbenken. Da vil avokadoen modne fort. Dyrker du egne tomater på sommeren kan du også modne grønne tomater ved å legge dem i et fat sammen med epler.

**I kjøleskapsdøra**

Åpnede melkekartonger kan godt stå i døra, slik at de er enkle å få tak i. Her kan man også plassere produkter som har lang holdbarhet, slik som for eksempel ketsjup, sennep og dressinger. Egg fra en åpnet kartong kan godt oppbevares på egen plass i kjøleskapdøra, men pass på å bruke opp alle eggene før du fyller på med egg fra en ny kartong. På den måten sikrer du at det ikke ligger igjen gamle egg. Pass på at eggene ikke ligger i nærheten av andre smaksterke matvarer. Eggene tar nemlig lett til seg andre smaker.

**Ikke alt skal i kjøleskapet**

Enkelte matvarer har bedre av å oppbevares utenfor kjøleskapets kalde atmosfære. Brød og bakervarer er blant disse. I kjøleskapet vil aldringsprosessen på bakervarene gå raskere enn om de oppbevares på kjøkkenbenken, og de blir tørre og harde. Unntaket er på svært varme sommerdager, hvor brødet kan mugne i romtemperatur. Bananer bør heller ikke ligge i kjøleskap. Da blir de fort brune og misfarget.

**Når romtemperatur er best**

En rekke matvarer har godt av noen dagers oppbevaring i romtemperatur. Dette gjelder særlig for egg fordi alle eggets egenskaper utnyttes bedre når egget er romtemperert. Blant annet er det mindre sjanse for at et romtemperert egg sprekker under koking. Dessuten blir det høyere volum når man pisker eggedosis, eggehviten henger ikke så fast til eggeskallet og det er enklere å skille plomme og hvite fra hverandre.

Tomater kan gjerne oppbevares noen dager i romtemperatur. Da får de en mer intens smak. Langtidsoppbevaring bør likevel være i kjøleskap. Det samme gjelder for agurk.