



SIEMENS

© 2012 BSH Home Appliances AB. Rätten till ändringar förbehålles. Förbehåll om tryckfel.
H885306
04/2012

BSH Home Appliances AB
Box 503
169 29 Solna
Telefon: 08 - 734 12 00

siemens-home.bsh-group.com/se

BSH-gruppen är varumärkeslicenstagare till Siemens AG

Kalla fakta för fräschare mat.

siemens-home.bsh-group.com/se

Siemens. Framtiden flyttar in.

Håll huvudet kallt – och sänk dina energikostnader.

Det var med stor förvåning folk stirrade in i det första kylskåpet 1923. De stolta uppfinnarna Baltzar von Platen och Carl Munters hade just startat en världsrevolution med det vita fyrkantiga skåpet.

För första gången hade man omvandlat värme till kyla, och vardagen förändrades för miljontals människor.

Idag har vi lyckats skapa rymliga, effektiva kylskåp som kan hantera livsmedel med en effektivitet som aldrig tidigare skådats. Med hjälp av smarta boxar och temperaturzoner kan vi dessutom hålla maten fräsch så mycket längre. Om detta och om hur vi samtidigt kan få en lägre elräkning handlar denna lilla bok.



”Bäst före” handlar inte bara om datum.

Förvara smart – släng mindre!

Vi vill äta gott, och vi vill inte kasta bra mat i onödan. Idag uppgår matsvinnet från hushåll, stormarknader och restauranger till hela 50% – och många gånger helt i onödan.* För en genomsnittlig familj betyder detta ca 5000 kr per år i direkta kostnader.** Med rätt livsmedel på rätt plats i rätt kyl håller sig maten upp till dubbelt så länge jämfört med i en konventionell kyl.

Färsk fisk, köttfärs, rå korv och kyckling är exempel på livsmedel som ställer högre krav på rätt förvaring och rätt temperatur. Men även frukt och grönt kommer mycket bättre till sin rätt om de förvaras klokt.

Att tänka på!

Vi rekommenderar att man håller +2–5 grader i kylan och -18 eller kallare i frysen.

* http://ec.europa.eu/environment/eussd/pdf/bio_foodwaste_report.pdf

** Källa: <http://svt.se/svt/jsp/Crosslink.jsp?d=22620&a=2680034&from=tipsa>, Sveriges Television, 19 jan

Fågel, fisk eller mitt emellan?

Ja, hur hanterar man egentligen alla olika livsmedel på bästa sätt? Vi svenskar slänger som sagt otroliga mängder mat varje år – helt i onödan. Här kommer du få en smarta tips för att få din mat att hålla längre, medan du sparar både i plånboken och på miljön. Som ett exempel bidrar maten vi slänger till cirka 1,9 miljoner ton koldioxidutsläpp per år, vilket motsvarar utsläppen från 700 000 bilar.**

Och kom ihåg; en bra kyl och fryn tillsammans med sunt förnuft räcker långt!



Bäst före-datum är en kvalitetsmärkning.

Fram till det satta datumet garanterar tillverkaren att livsmedlet har kvar de egenskaper som normalt förknippas med det. Vanligtvis händer det dock inte något

speciellt efter passerat datum, har det förvarats på rätt sätt är det varken farligt eller äckligt att äta det. Använd ögon, näsa och ett bra kylskåp!



Kött.

Det är alltid viktigt att snabbt lägga in färskt kött och köttfärs direkt i kylan så fort man kommer hem från affären. Har köttet förvarats i en relativt konstant kylkedja från butik till hemmet, så håller det sig längre. Om köttet inte luktar dåligt eller är kladdigt, går det bra att äta det även efter bäst före-datum. Var dock noga med att hetta upp köttet ordentligt.

Frukt och grönsaker.

Frukt och grönsaker mår bäst i olika temperaturer, vissa varor mår bättre i 6–12 grader medan andra mår bättre i 2–5 grader. Bredvid ser du en tabell med ett axplock av de vanligaste frukterna och grönsakerna som mår bäst i kylskåpet (2–5 grader).

Gurkan är väldigt känslig för både höga och låga temperaturer, detta gäller även tomater som faktiskt får en mer framträdande smak om de förvaras i rums-temperatur. När det kommer till svamp trivs den bäst i en öppen papperspåse, för att förhindra kondens.

För att reducera matsvinnet är Siemens nya kylskåp utrustade med funktioner som exempelvis hydroFresh. hydroFresh är en låda som lämpar sig för förvaring av frukt och grönt eftersom du kan reglera luftfuktigheten i lådan och reducerar därmed uttorkning av känsliga frukter och grönsaker. Om du förvarar frukt och grönsaker i hydro-Freshlådan håller de sig fräscha dubbelt så länge.*



Fisk och skaldjur.

Färsk fisk och skaldjur ska helst förvaras vid ungefär 2 grader. Med tanke på att den rekommenderade temperaturen i kylskåp är 5 grader så är det inte optimalt för dessa typer av livsmedel. I Siemens coolBox är temperaturen kallare än i resten av kylskåpet vilket gör att din färsk fisk och skaldjur håller sig fräscha dubbelt så länge.**



Mjölk och grädde.

Hållbarheten i öppen förpackning beror helt på vilken årstid det är, och hur ofta mjölken eller grädden tagits fram i rumstemperatur. Släng den dock aldrig förrän du ser eller känner att den är dålig. Om det skulle vara så att produkten snart går ut, frys in och använd till matlagning eller bak.

Du hittar mer information och fler tabeller på konsumentforeningen-stockholm.se och Livsmedelsverkets webbplats slv.se

* Källa: CNTA – Laboratorio del Ebro (National Centre for Technology and Food Safety). hydroFresh-lådan jämförd med en konventionell Siemens grönsakslåda.

** Källa: CNTA – Laboratorio del Ebro (National Centre for Technology and Food Safety). coolBox-lådan jämförd med ett konventionellt kylskåp från Siemens.

Kylskåp (2–5 grader)

- Apelsiner
- Bär
- Jordgubbar
- Päron
- Äpplen
- Vindruvor
- Morötter
- Rädisor
- Kål
- Sallad
- Lök
- Färska bönor
- Svamp
- Vitlök
- Sparris
- Spenat

Kylen och livsmedel.

Mycket ska få plats.

Vi förvarar och fyller kylskåpet med alla tänkbara livsmedel, och klassiker som exempelvis nagellack och batterier har genom åren fått samsas om platsen med morötter och mjölk. Ett allmänt och övergripande tips, innan vi går in på detaljerna, är att kyla ner din mat så snabbt som möjligt. Bakterier trivs alldeles för bra i mat som svalnar långsamt.

Några tips!

Alla frukter och grönsaker avger etylengas, den gör att de mognar. Tomat, plommon, äpple och melon avger mycket etylengas. För att till exempel påskynda mognadsprocessen för avokado, kan man lägga dem i en påse tillsammans med äpplen.

Nötter och frön ska nästan alltid förvaras i kylskåp. Undantaget är cashewnötter som klarar sig i 8–12° C. Pekannötter och valnötter behöver bara förvaras i kylskåp om de är skalade.

Släng inte i onödan!

Det kanske låter som en självklarhet, men det kan vara bra att tänka på följande saker för att undvika att slänga mat helt i onödan:

- Planera alltid dina inköp så noga du kan undvika stora förpackningar av färskvaror
- Laga alltid lagom mycket mat
- Laga mat på rester
- Gör matlådor
- Tänk på att bäst före-datum alltid är satt med marginal
- Förvara maten på rätt sätt

Har du dessutom ett kylskåp från Siemens med smarta förvaringslösningar har du den bästa förutsättningen för att dina livsmedel ska må så bra som möjligt.



Se alltid till att förvaringskärl, plastpåsar och annat du förvarar maten i alltid är torra och fräscha. Fukt gynnar mögel!



Frysen och livsmedel.

“– Men det kan vi frysa in.”

Det har nog de flesta av oss både sagt och gjort. Och gör man det på rätt sätt så kan maten hålla sig i månader. Om vi tar köttfärs som exempel, ska man tänka på att packa så luft- och aromtätt som möjligt. Innan infrysning ska man också se till att platta till köttfärsen, detta för att bidra till en snabb infrysning samt att förebygga bildandet av iskristaller, vilket gör att köttet blir torrt vid tillagning. Frukt och bär håller sig upp till ett år i frysen, är de lättsokrade eller ligger i sockerlag håller de ännu längre. Frukt är överlag bra att frysa in om de inte hinner ätas upp, perfekt att ha i exempelvis smoothies. Om man vill frysa in grönsaker är det bra att förvälla (koka upp snabbt) innan. Och när det kommer till fisk kan man frysa in den tillsammans med lite vatten för en längre hållbarhet. Undvik att frysa in en upptinad produkt på nytt, då tappar den både hållbarhet, smak och kvalitet.

Hur är det egentligen med djupfrost mat?

Många undrar ofta om näringen försvinner när man fryser in sina livsmedel, och om färgerna är konstgjorda. Inget av det stämmer. Djupfrysning av livsmedel är den mest skonsamma metoden för att förlänga hållbarheten, smak, lukt, näringsvärde och konsistens. Det visar sig faktiskt att vissa djupfrysade livsmedel har ett högre näringsvärde än sin färska motsvarighet i butikshyllorna.*

Hur länge håller maten i frysen?

Nedan har vi gjort en liten tabell över några av de vanligaste livsmedlen man fryser in, och hur länge (ca) man kan räkna med att de håller.

Livsmedel och hållbarhet

- Fet fisk 2–3 månader
- Mager fisk 6–12 månader
- Magert kött (nötkött) 8–12 månader
- Fläskött 4–6 månader
- Bär och frukt med socker 1 år
- Förvällade grönsaker 1 år
- Bröd 1 år

* Källa: Djupfrysingsbyrån: http://www.djupfrysingsbyran.se/cms/index.php?option=com_content&view=article&id=65&Itemid=54



Frys från Siemens – en bra investering.

Det kommer du snabbt att märka, med alla smarta funktioner du får på köpet. Med nya lowFrost sitter kylelementen på väggen och ger 25% mindre frostbildning och mycket snabbare avfrostningstid. Har din frys noFrost, frostar den av sig själv med jämna mellanrum – helt automatiskt. Detta ger både bättre nyttovolym

och energieffektivitet. Om man vill frysa in stora mängder mat trycker man på knappen superFreeze, då sänks temperaturen och din mat fryses ner snabbare. Den låga temperaturen hålls i sex timmar, och går sedan automatiskt tillbaka till tidigare inställning.