

Lagring av mat, frukt och grönsaker ombord

Första grundregeln vid inköp av livsmedel är: KÖP ALDRIG NÅGOT SOM FÖRVARATS I KYL! Jag vet inte varför, men matvaror som förvarats i kyl får kortare lagringstid. I tropikerna är det tyvärr svårt att hitta matvaror som inte förvarats i kyl, eller ännu värre i frys, men åtminstone frukt och grönsaker brukar man kunna hitta färska på de lokala marknaderna.

Grundregel två är: KONTROLLERA ALLT DU TAR OMBORD. En dålig grönsak kan smitta av sig på ett dussin andra på några få dagar. Tvätta frukt och grönsaker i klorerat kränvatten innan de tas ombord, och lämna alla kartonger, omslagspapper etc. kvar på bryggan så att det inte följer med kackerlackor/-ägg eller annan ohyra. Bananstockar ska sänkas ned hela i vatten en lång stund (men tänk på att alla bananer mognar samtidigt, så man hinner bara äta upp en bråkdel av dem). Köp småklaslar med gröna bananer istället. Frukt och grönsaker med blast, t.ex. ananas och persimoner (sharon), har ofta ohyra i blasten, så den måste inspekteras noga, men får inte skäras bort. Rotfrukter, t.ex. morötter och rotselleri trivs bäst otvättade med ev. jord kvar.

Väl ombord gäller generellt för lagring av matvaror att lagra dem mörkt, svalt och luftigt. Seglar man i tropikerna kan det givetvis vara svårt, men man bör ändå ha det i minnet. Undvik plastpåsar. Ägg, frukt och grönsaker bör stuvras på en plats i båten som inte rör sig allt för mycket, dvs. någonstans i mitten, medan för och akterskepp, liksom högt upp, bör undvikas. Hängkojer av nät är poppis hos långseglare, men se till att nätet är mycket finmaskigt, då det annars kan göra mer skada än nytta.

All frukt och grönsaker bör ses över med jämna mellanrum och skämda exemplar kastas bort (imorgon kommer de i alla fall att vara oätliga). Samtidigt som man går igenom frukten och grönsakerna passar man på och ändrar läge på dem för att undvika klämskador, och man får också en koll på om det finns insekter i förvaringsutrymmet.

Ägg förvaras bäst i äggkartonger av plast, med hål borrade i konerna, så att det inte samlas kondens. Äggkartonger av papp är olämpliga då de lätt suger åt sig fukt.

Nedan följer en uppställning över olika typer av matvaror, och hur de kan lagras och hur länge de håller. Det är inte alltid den stämmer, då lagringssätt och temperatur givetvis påverkar lagringstiden kraftigt, likaså om matvarorna varit kyllda eller frysta innan, samt givetvis hur färska dom är vid inköpstillfället. Så se listan mer som en allmän fingervisning om vad man kan förvänta sig. Det förutsätts att alla produkter är tvättade och torkade innan lagring och är av god kvalitet.

Produkt	Förvaring	Översyn	Lagringstid ¹⁾ (upp till)		Kommentarer
			Kallt klimat	Varmt klimat	
Ananas	Kan staplas	Varannan dag	>1 vecka	En vecka	
Apelsin	Kan staplas	Var 3:e dag	Upp till 2 månader	3-4 veckor	Innehåller mycket vitamin C
Aprikos	Stapla inte fler än tre på höjden	Dagligen	2 veckor	1 vecka	Innehåller mycket vitamin A
Avokado	Bör inte staplas mogna	Dagligen	<en vecka	3-4 dagar	
Banan	Dela på klasen och lagra var för sig	Dagligen	C:a en vecka från de är mogna	2 dagar från de är mogna	Köp gröna för längre hållbarhet
Blomkål	Kan staplas		<1 vecka	Några dagar	
Broccoli	Kan staplas	Dagligen	2-3 dagar	2-3 dagar	
Brysselkål	Kan staplas	Varannan dag	1 vecka	1 dag	Skala av dåliga blad
Brytböna	Staplas försiktigt	Varannan dag	1 vecka	4 dagar	
Böngroddar			<3 dagar	1 dag	
Citron	Kan staplas	Var 3:e dag	2 månader	1 månad	Innehåller mycket vitamin C
Clementin	Kan staplas	Var 3:e dag	4 veckor	3-10 dagar	Innehåller mycket vitamin C
Dadel	I skål		3-4 dagar	2-3 dagar	Gäller färska dadlar
Fikon	I skål		3-4 dagar	2-3 dagar	Gäller färska fikon
Fänkål	Kan staplas	>1 gång/vecka	2 veckor	1 vecka	
Grapefukt	Kan staplas	Varannan dag	2 månader	2-3 veckor	
Gurka ¹⁾	Kan staplas		1 vecka	3 dagar	

Produkt	Förvaring	Översyn	Lagringstid ¹⁾ (upp till)		Kommentarer
			Kallt klimat	Varmt klimat	
Hericot vert	Kan staplas				Se brytböna
Jordgubbe	Undvik att stapla	Dagligen	2-3 dagar	1 dag	Innehåller mer vitamin C än citrusfrukter
Kiwi	Bör inte staplas	Dagligen	8-10 dagar	3 dagar	Lagringstiden från inköp
Kronärtskocka	Kan staplas		1 vecka	2-3 dagar	Ska inte tvättas
Krusbär	Små askar/burkar	Varannan dag	1 vecka	Någon dag	
Kålrabbi	Kan staplas	1 gång/vecka	>1 månad	2 veckor	Ska inte tvättas
Kålrot ²⁾	Kan staplas	1 gång/vecka	>1 månad	<1 månad	Ska inte tvättas
Körsbär	I grund skål	Dagligen	Upp till en vecka	< en vecka	
Lime	Kan staplas	Var 3:e dag	2 månader	1 månad	Innehåller mycket vitamin C
Lök	Kan staplas	1 gång/vecka	2-3 månader	Någon månad	Skär av skotten (kan ätas)
Mandarin	Kan staplas	Var 3:e dag	4 veckor	3-10 dagar	Innehåller mycket vitamin C
Mango	Bör inte staplas			2-3 dagar	Innehåller mycket vitamin A
Melon	Bör inte staplas	Var 3:e dag	2 veckor	1 vecka	
Mjöl, fullkorn	I hermetiskt tillsluten burk		Någon månad	Några dagar	Kan inte lagras i varmt klimat
Mjöl, vitt	I hermetiskt tillsluten burk		Många månader	Många månader	
Morot	Kan staplas	Varannan dag	2-3 månader	2 veckor	Ska inte tvättas
Nektarin	Bör inte staplas om mogna	Dagligen	4-14 dagar	3-6 dagar	
Oliver	Kan staplas	1 gång/vecka	Flera månader	Någon månad	Gäller färska oliver
Ost, oförpackad och färskost			Några dagar – 1 vecka	Några dagar	Hård ost håller längre än mjuk ost. Kan lagras tärnad i olja i månader.
Palsternacka	Kan staplas	Varannan dag	2-3 månader	2 veckor	Ska inte tvättas
Papaya	Bör inte staplas mogna		3 dagar	2 dagar	
Pasta, torkad	I hermetiskt tillsluten burk		Många månader	Många månader	
Pepparfrukt	Får inte staplas Träd upp dem på en tråd och häng luftigt	Dagligen	1 månad	<1 månad	Bör inte vidröra varandra vid lagring
Persika	Stapla max 2 lager	Dagligen	1 vecka	3 dagar	
Persimon		Varannan dag	En vecka	3-4 dagar	
Plommon	Kan staplas 2-3 lager	Dagligen	4-10 dagar	2 dagar	
Potatis	Kan staplas	1 gång/vecka	1-4 månader	2-3 veckor	Färskpotatis håller kortare (!) Ska bara tvättas om dom är leriga
Pumpa	-	-	-	-	Olämplig att lagra, bör ätas omedelbart
Purjolök	Kan staplas	Varannan dag	4-7 dagar	Ett par dagar	
Päron	Tål att staplas	1 gång/vecka	Flera månader	2-3 veckor	Gäller hårda sorter
Rabarber	Kan staplas		1 vecka	Några dagar	
Ris	I hermetiskt tillsluten burk		Många månader	Många månader	
Rosenböna	Staplas försiktigt	Varannan dag	>1 vecka	4-5 dagar	
Rotselleri	Kan staplas		3 veckor	10 dagar	Ska inte tvättas
Rova ²⁾	Kan staplas	1 gång/vecka	>1 månad	<1 månad	Ska inte tvättas
Rödbeta	Kan staplas	Var 5:e dag	3-4 veckor	10 dagar	
Rödkål	Kan staplas	1 gång/vecka	2-3 månader	2-3 veckor	Skala av dåliga blad
Sallad	Staplas ej	Varannan dag	2-3 veckor	<10 dagar	Bryt av bladen, skär ej. Isbergssallad håller

Produkt	Förvaring	Översyn	Lagringstid ¹⁾ (upp till)		Kommentarer
			Kallt klimat	Varmt klimat	
					längre än vanlig sallad.
Satsumas	Kan staplas	Var 3:e dag	10-14 dagar	3-10 dagar	Innehåller mycket vitamin C
Sharon					Se persimmon
Smörgås-krasse			<3 dagar	1 dag	
Socketärta	Kan staplas		4-5 dagar	2 dagar	
Sparris	Kan staplas		3 dagar	2-3 dagar	
Spenat			2-3 dagar	1 dag	
Svamp	Träd upp dem på en tråd och häng luftigt		<1 vecka	Några dagar	Skiva och låt torka i solen för längre hållbarhet
Sötpotatis	Kan staplas	1 gång/vecka	1-4 månader	2-3 veckor	Ska bara tvättas om dom är leriga
Tangerin	Kan staplas	Var 3:e dag	4 veckor	3-10 dagar	Innehåller mycket vitamin C
Tomat, mogna	Undvik att stapla	Varannan dag	1 vecka	<1 vecka	Omogna, gröna, tomater håller upp till 4 resp. 3 veckor
Vinbär	I grund skål		2-3 dagar	2-3 dagar	
Vindruva	Häng klasen över en lina		2 veckor	3-4 dagar	
Vitkål	Kan staplas	1 gång/vecka	2-3 månader	2-3 veckor	Skala av dåliga blad
Vitlök	Kan staplas	1 gång/vecka	3 månader	1 månad	
Zucchini	Kan staplas 2-3 lager	Dagligen	1 vecka	3-5 dagar	
Äpple	Tål att staplas	1 gång/vecka	Flera månader	2-3 veckor	Gäller hårda sorter, typ Granny Smith
Ägg	I äggkartong. Bestryk skalen med vaselin eller fett	1 gång/vecka	Flera veckor	Flera veckor	Gäller ägg som inte lagrats i kyl. Vänd kartongerna en gång i veckan
Ärter	Kan staplas		2-3 dagar	2-3 dagar	

¹⁾ För frukt och grönsaker räknas lagringstiden från skördedatum.

²⁾ I bla. USA förekommer att gurka, kålrot, rovor och några andra grönsaker är täckt av vax, vilket gör att de måste skalas innan de kan ätas.