

## Fasit sorteringskort

### Best før

- «Best før»-datoen viser hvor lenge matvaren holder seg uten å tape sin forventede kvalitet. "Best før"-datoer brukes på de fleste matvarer.

### Siste forbruksdag

- «Siste forbruksdag» skal bare brukes på meget lettbederverlig mat. Det er ikke lov å selge matvarene etter denne datoen.

[Mattilsynet](#)

Mesteparten av informasjonen er hentet fra boka «Kunsten å ikke kaste mat». Samme informasjon kan man finne på [matvett.no](http://matvett.no)



### Brus

#### Best før / ingen fare

Brus har vanligvis datostempling på 1-2 år. Kan miste kullsyre eller endre smak under lagring. Søtningsstoffer mister smak i større grad enn sukker, så sukkerfri brus er mer tilbøyelig til å endre smak. Ikke farlig å drikke etter at den har gått ut på dato.



### Egg

#### Best før/ ingen fare

Datostempling på egg er basert på EU-regler. Norge er et av få land i verden hvor vi ikke har salmonella i produksjon av egg og fjærkre og det gjør derfor ingen ting om et egg er gammelt. Egg kan fint holde i mange måneder etter utløpsdato, men eldre egg egner seg ikke like bra til baking. Den eneste måten å sjekke om et egg er dårlig er å klekke det og lukte.



### **Fersk fisk**

#### **Siste forbruksdag**

Fisk har som regel kortere holdbarhet enn kjøtt og andre matvarer.



### **Fersk pølse**

#### **Siste forbruksdag**

For å lage pølser kvernes og pakkes rått kjøtt sammen i tarmer, som skaper gode vekstvilkår for bakterier. Pølsene man får i butikken er gjerne kokt eller røkt så mesteparten av bakteriene er drept. De har derfor lengre holdbarhet enn rå pølser. "Hvis pølsene har gått ut på dato, hvis du har hatt pakken åpnet over en uke eller du er i tvil om pølser som ikke har datomerking, kan du bruke nesa. Vanligvis er det snakk om uønskede forråtnelsesbakterier. Dette lukter i så fall tydelig surt."



### **Ferske karbonader**

#### **Forsiktig**



### **Hermetiserte tomater**

#### **Best før / ingen fare**

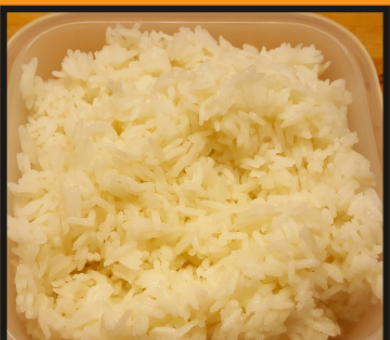


**Juice**

### **Juice**

#### **Best før / ingen fare**

Holdbarheten er avhengig av om juicen er pasteurisert med konserveringsmidler, lett pasteurisert, eller fersk og uten konserveringsmidler. Juice holder som regel lenger, og i en del tilfeller mye lenger, enn datomerkingen på kartongen. Pasteurisert juice med konserveringsmidler holder gjerne i månedsvis eller flere år i romtemperatur.



**Kokt ris**

### **Kokt ris**

#### **Forsiktig**

Kokt ris bør ikke oppbevares i romtemperatur. "Når risen oppbevares i romtemperatur (over 10 grader) kan naturlig forekommende bakterier av arten *Bacillus cereus*, som har overlevd kokingen, vokse og formere seg. Enkelte av dem kan produsere kraftige giftstoffer. Disse giftstoffene er ekstremt stabile, og selv om du koker eller steker ris etterpå vil giftstoffene ikke uskadeliggjøres. (...) Det beste er om du ikke koker ris i større porsjoner enn det du har bruk for. Dersom du ønsker å ta vare på rester, bør ris nedkjøles så raskt som mulig og oppbevares i kjøleskap."

[Matportalen](#)



**Kokt pasta**

### **Kokt pasta**

#### **Forsiktig**

I likhet med ris kan pasta (korn) naturlig inneholde bakterien *Bacillus cereus*. Dersom du ønsker å ta vare på rester, bør pastaen nedkjøles så raskt som mulig og oppbevares i kjøleskap.



**Tørr ris**

### **Tørr ris**

#### **Best før / ingen fare**

Merket best før, men har tilnærmet ubegrenset holdbarhet i tørket tilstand. Brun ris har høyere fettinnhold enn hvit ris og kan harskne.



## Hard ost

### Best før

Fordi ost er laget av konserverte melk er holdbarheten god. Den rådende bakteriekulturen i ost gjør det vanskelig for andre bakterier å utvikle seg på og i osten, men det kan vokse muggsopper.

“Muggsopp thrives best i romtemperatur, men kan også vokse i kjøleskapet. Du ser den lett, først som hvite bomullsaktige flekker, senere grønne eller blågrønne. I fast ost vil verken sporer eller mykotoksiner spre seg lett. Skjær bort det mugne området med en centimeters margin, og spis resten.

Ofte vil ost som ligger lenge i kjøleskapet, få et hvitt belegg på seg. Dette er ikke mugg, men aminosyrer fra nedbrytningen i osten. Det er helt ufarlig og kan skjæres vekk med en ostehøvel.”



## Koteletter

### Siste forbruksdag

“Svin regnes som lettbederlig mat. Kjøttet har en pH-verdi som de fleste bakterier thrives i, og uansett renslighet ved slaktning og pakking, vil kjøttet ha med seg bakterier. Disse jobber på spreng hvis det er varmt, og tar det mer med ro om det er kaldt. Forråtnelsesbakteriene produserer blant annet sure aromastoffer, enkelte av dem svovelforbindelser. Dette vil stinke, og du vil ikke være i tvil om kjøttet er bedervet eller ikke.”

“Store, hele kjøttstykker har mye lengre holdbarhet enn små koteletter, strimlet eller kvernet kjøtt. I kjøttdeigen vil omtrent all kjøttoverflate være i kontakt med bakteriene,

og er derfor spesielt lettbederlig. Generelt bør svinekjøtt spises senest siste forbruksdag.”



## Kylling

### Siste forbruksdag

Kylling er lettbederlig. Fordi slakteprosessen er mindre steril enn med storfe inneholder kylling masse bakterier. I Norge har vi ikke Salmonella i produksjon av fjærkre og all norsk kylling testes for Campylobacter. Fordi kylling kan inneholde den multiresistente bakterien ESBL bør man være ekstra påpasselig med rensligheten når man tilbereder kylling. ESBL-bakterien gir ikke matforgiftning, men hvis den sprer seg kan det gjøre at flere sykdomsbakterier tåler antibiotika. Når det gjelder kylling bør man ta datostemplingen “siste forbruksdag” ganske bokstavelig.





**Løk**

#### **Løk**

##### **Ingen fare**

Løk har veldig lang holdbarhet og så lenge den ikke oppbevares i plast, vil det ta svært lang tid før den mugner eller råtner. Enkelte av lagene i løken kan råtne, men det går helt fint å skjære bort den dårlige delen av løken og bruke resten.



**Mel**

#### **Mel**

##### **Best før / ingen fare**

Mel kan som regel brukes i flere år etter at det har gått ut på dato, så lenge det lukter greit. Hvis man mot formodning får mugg i melet vil det klumpe seg og det får feil farge og lukt.



**Melk**

#### **Melk**

##### **Best før**

Vanlig melk er lavpasteurisert på like over 70 grader, som vil si at de fleste, men ikke alle bakteriene dør. Melk kan bli sur, men dette skjer sjelden før flere uker etter datostempling. Hvis melka lukter og smaker normalt er den helt fin, uavhengig av hvor lenge det er siden den gikk ut på dato.

Hvis melka er sur, men lukter som syrnet melk, er det fortsatt trygt å drikke den eller bruke den på andre måter. Hvis melka er klumpete og bitter, men ikke sur, skal den verken drikkes eller brukes i matlaging.



**Uåpnet påleggsalat**

#### **Uåpnet påleggsalat**

##### **Best før**



**Åpnet påleggsalat**

### **Åpnet påleggsalat**

**Best før**



**Poteter**

### **Poteter**

**Best før**

Pakkede poteter er merket med best før i butikk, men kan holde langt over datostempling hvis de blir oppbevart mørkt og kjølig (fjorårets poteter selges fram til avling neste sommer/høst). Når poteter blir utsatt for lys begynner de å utvikle giftstoffet solanin som kan gi hodepine, feber, diaré, oppkast og magesmerter hvis man får i seg større mengder. Hvis poteten bare er grønne i skallet kan det skjæres vekk, men hvis potetene er grønne helt gjennom skal de alltid kastes. [Matportalen](#)



**Reker**

### **Reker**

**Siste forbruksdag**



**Rømme**

### **Rømme**

**Best før / ingen fare**

Rømme er et syrna melkeprodukt. Det tilsettes en kultur av ulike melkesyrebakterier og rømmen syrner under kontrollerte forhold. Dette skaper et surt miljø hvor andre potensielt skadelige mikroorganismer ikke trives. Rømme holder derfor vanligvis langt over datomerking. Muggen rømme skal kastes.



**Salat**

#### **Salat**

##### **Best før / Siste forbruksdag**

“Helt fersk salat holder fint et par uker i kjøleskap. Særlig om den ligger i den perforerte plastemballasjen den kom i. Om du skulle være så uheldig at det har gått råte i enkelte av bladene, kan du bare fjerne disse og bruke resten. Råten er lett å se. Bladene blir brune og myke.

Ferdig kuttet salat har mye dårligere holdbarhet. Det er derfor den er merket med siste forbruksdag. Om den er oppbevart riktig og behandlet forsiktig, kan den fint spises etter datostemplingen så lenge

den ikke er tydelig misfarget, bløt eller råtten. Du trenger heller ikke kaste hele posen om det bare er litt av salaten som er ødelagt.”

Hvis man legger litt slapp salat i et isbad vil bladene som regel friskne til.



**Åpnet smøreost**

#### **Åpnet smøreost**

##### **Forsiktig**

Med en gang man åpner en matvare utsetter man den for luft, fuktighet og bakterier, og den kan i teorien bli dårlig før datostempling. I tillegg tas åpnet pålegg gjerne ut i romtemperatur oftere enn uåpnet pålegg som reduserer holdbarheten.



**Uåpnet smøreost**

#### **Uåpnet smøreost**

##### **Best før**

De fleste myke oster, inkludert smøreost, vil være holdbare en god stund etter datomerking. Hvis det er mugg i myke oster skal hele osten kastes.



**Snacks**

**Snacks**  
**Best før**



**Spaghetti**

**Spaghetti**  
**Best før / Ingen fare**

Merket best før, men har tilnærmet ubegrenset holdbarhet i tørket tilstand.



**Spekepølse**

**Spekepølse**  
**Best før / Ingen fare / Siste forbruksdag**

“Hel spekeskinke eller fenalår holder i månedsvis om de henger mørkt og kjølig, og helst i spekepose, eller ligger i originalemballasjen i kjøleskap. Når kjøttet spekes, blir det først saltet og deretter modnet, ofte i flere år. Dette tørker kjøttet ut, slik at det blir vanskelig for mikroorganismer å leve på skinka.”

“Det samme gjelder for spekepølser, som stort sett er laget av en kvernet blanding av kjøtt, fett og innmat og tilsatt urter. Ofte tilsettes også

melkesyrebakterier, som gir en syrlig smak og skaper et surt og utrivelig miljø for en rekke andre skadelige bakterier.”

Oppskåret og vakuumpakket spekemat er gjerne merket med siste forbruksdag fordi den er mer utsatt for bakterieinfeksjon enn hel spekeskinke eller spekepølse, men er som regel godt spiselig langt over datomerking. Spekemat kan mugne hvis den blir utsatt for fuktighet.

[Matvett](#)