

**Har du altid taget køleskabet for givet og kan du ikke forestille dig et liv uden køleskab? Alle har trods alt et, og det har altid været der. Men der er mennesker i lande, der enten ikke har elektricitet eller ikke har råd til et køleskab.**

Hvis du aldrig har tænkt over det før: Selvfølgelig kan du leve uden køleskab. Nogle grøntsager hører ikke hjemme der. Det har flere fordele at overveje alternative opbevaringsmetoder: Korrekt opbevaring kan holde frugten eller grøntsagen frisk længere. Smag og næringsstoffer går ikke tabt, og frem for alt kan du undgå unødigt spild. Da køleskabet kan være en bakteriefabrik (tænk f.eks. på forskellige bofæller), er det ikke en dårlig idé at tænke på opbevaring uden for køleskabet. Er dit køleskab ofte overfyldt, og er du desværre nødt til at smide overset mad ud? I denne artikel finder du tips og alternative idéer til, hvordan du opbevarer mad korrekt, herunder i tilfælde af katastrofe: ødelagt køleskab.

### **Tips til korrekt opbevaring af fødevarer**

Hvis du opbevarer maden korrekt, holder den sig længere. Du kan også forebygge spild. Korrekt opbevaring giver grøntsager eller frugt den optimale kvalitet. Der er flere ting, som man skal være opmærksom på her:

### **Opbevar ikke frugt og grøntsager sammen**

Oftentimes kan gasser, der dannes under modningsprocessen af frugt, få grøntsager til at forringes hurtigere.

### **skelne mellem frugter, der ikke modner, og frugter, der modner efter modning**

Ved at vide, hvilke frugter der er klar til at blive spist, og hvilke der mangler at modne, kan man undgå spild. Desuden kan du handle mere selektivt: Eftermodne frugter, der måske allerede har små blå mærker, kan købes, hvis du ønsker at spise dem med det samme. Ellers kan du sørge for, at den er frisk. På den måde kan den ligge i et stykke tid, når du kommer hjem.

### **Opbevar ethylenfrigivende og ethylenfølsomme frugter separat.**

**Frugter, der afgiver ethylen, som f.eks. æbler, bør ikke opbevares ved siden af følsomme frugter som citrusfrugter, da de modner hurtigere.**

### **Uproblematiske fødevarer**

Generelt set kan fødevarer som pasta og konserves opbevares for evigt. Sukker og salt synes at overleve os. Hvis du vil opbevare krydderier længere, skal du blot tilføje lidt ris. Bær og co, som hurtigt fordærves uden for køleskabet, kan tørres eller laves til marmelade. På den måde kan de holde sig længe i spisekammeret. Alkoholholdige drikkevarer med høj styrke behøver ikke at blive opbevaret i køleskabet. Mørke steder og stuetemperatur er helt tilstrækkeligt.

### **Ting, der skal spises først**

Grøntsager, der holder sig længere i køleskabet, bør komme først på bordet. Det gælder salater, spinat, broccoli, gulerødder og krydderurter (undtagen basilikum).

### **Vandige grøntsager og tropiske frugter**

Grøntsager, der indeholder meget vand, behøver alligevel ikke at komme i køleskabet, f.eks. agurk, courgetter, peberfrugter, auberginer og tomater. Frugt, der kommer fra varmere områder, behøver ikke at blive opbevaret på et køligt sted: Ananas, æble, banan, grapefrugt, mandarin, mango, appelsin, papaya, melon og vandmelon. Det samme gælder for citrusfrugter.

### **Rodfrugter, rodfrugter og rodknolde**

Alt, hvad der har begyndende rødder, kan sættes i vand. Det kan være porrer og forårsløg, samt salat med rodfrugter og fennikel. Rodfrugter kan holdes let fugtige. Kartoffler foretrækker køligt, tørt og mørkt. Ideelt set bør du have et spisekammer, men hvis du ikke har et, må du ikke lægge knoldene i køleskabet. Luften kan ikke cirkulere der. Den bedste måde at opbevare dem på er i isolerede jutesække.

### **Æg og saucer**

Friske æg kan holde sig i en uge. Du kan også nemt kontrollere, om de stadig er gode ved at lave en vandbadtest. Skarpe saucer og sennep fylder meget i vores køleskab, men det behøver de ikke at gøre. De kan lige så godt lide det i det mørke skab.

### **Forlængelse af levetiden**

Ovennævnte opbevaringstips gør det muligt at få mest muligt ud af frugtens og grøntsagernes levetid. Men selvfølgelig vil du gerne forlænge levetiden, og det virker selvfølgelig kun med køling. Om vinteren ville et ødelagt køleskab naturligvis være mindre tragisk, fordi vejret kan bidrage nok til køling: kombineret med en køletaske kan du blot sætte det ud, der skal køles. Om sommeren ser det til gengæld lidt mere udfordrende ud. En køletaske kan også stilles ud om natten med indholdet og tages ind igen i løbet af dagen. Ud over det er der andre ting, du kan gøre.

### **Fordampning**

Som allerede nævnt er der levevilkår i verden, hvor der ikke tages hensyn til et køleskab. Derfor er der mange nonprofitorganisationer, der nu vender sig mod en særlig køleskabsidé. I 90'erne blev fordampningskøleskabet opfundet af den nigerianske universitetslærer Mohammed Bah Abba. Den er allerede blevet distribueret over 100.000 gange i det nordlige Nigeria. Pot-in-pot-køleskabet eller lerkrukkekøleren fungerer ganske enkelt ved fordampning: Når vand fordamper, udvindes der energi fra den omgivende luft. Dette fører til gengæld til en lavere lufttemperatur. Fordampningskøleskabet anvender dette ved at placere to lerkrukker i hinanden. Først lægges der sand i bunden af den større kande. Når den lille kande er placeret i den store kande, drysses der også sand i mellemrummene mellem dem, og voilà, så er arbejdet næsten færdigt. Sandet skal nu kun holdes fugtigt med koldt vand. En fugtig klud tjener som låg. Vandet fordamper på den ydre væg af lerkrukken og udtrækker varmeenergien fra det indre rum. Det holder maden i det indre glas frisk i længere tid. Det er nemt at lave selv. Det sparer også energi. Lerkrukkekøleren er også fantastisk til camping

eller udendørs grillfester.

### **Design møder mad**

Designerne Jihyun Ryou (Korea) og David Artuffo (Italien) startede projektet SAVE FOOD FROM THE FRIDGE i 2008: De kombinerede design med en optimal strategi for opbevaring af mad. Resultatet er hylder, der er velegnede til daglig brug og udnytter frugtens eller grøntsagens biologi. På den måde bruger de to designere deres kulturelle historier til at sætte fokus på mad. De har f.eks. designet en træhyldeplade med vægge i siderne. I midten er der træpæle, som støtter grøntsagerne. Lige under grøntsagerne på bunden af hylden er der en skål. Den er fyldt med vand, som igen fordamper og afkøler grøntsagerne ovenover. Du kan få flere oplysninger på deres websted <http://www.savefoodfromthefridge.com/>. De har også en blog, hvor du kan dele din viden om mad og opbevaring.

### **Køleskabe med solceller**

Især for områder uden elektricitet blev det velkendte projekt "SolarChill" startet med støtte fra Greenpeace. Målet er at designe en medicinkøler, der er både klima- og miljøvenlig. Solkøleren er endnu ikke færdig, men Greenpeace beskæftigede sig allerede i 90'erne med optimering af kølesystemer: Deres Greenfreeze blev udviklet som et køleskab uden skadelige kølemidler.

### **Selvtest af livet uden køleskab**

Der er selvfølgelig ingen, der siger, at du skal smide dit køleskab ud nu. Men alt i alt kan det have mange fordele at spørge om din egen opbevaring af frugt og grøntsager. En opbevaring og et liv uden køleskab ændrer i sidste ende forbruget. Det er bestemt værd at prøve, at du slet ikke behøver at lægge en masse ting i køleskabet. Test de forskellige holdbarhedstider og den nye smag. Et selvforsøg uden køleskab skader virkelig ikke. Du vil se, at dine indkøb skal planlægges. På den måde kan du spare penge og undgå overforsyning. De ugentlige indkøb lærer dig også at være bevidst om mad. Dårlige vaner som at åbne noget nyt, selv om det gamle ikke er tomt endnu, skal opgives. Du kan trods alt ikke opbevare den gamle på køl. En anden positiv bivirkning ved at have færre madvalg er, at du hurtigt kan beslutte, hvad du vil sætte på bordet. Har du nogensinde tænkt på eller haft erfaringer med opbevaring af mad og et liv uden køleskab? Så er du velkommen til at dele dem med os.

### **Ud med køleskabet, ind med bedstemors lerpotter!**

Nu opbevarer vi vores (veganske) mad, frugt og grøntsager i lerkrukker. Det ser godt ud, ikke?

Vi kan godt lide det, og maden holder sig perfekt frisk. Meget bedre end i køleskabet, hvor grøntsager som agurker, kål, porrer og salat let tørrer ud og bliver slappe. Jeg pakker også salater ind i fugtige stofservietter, så de holder sig friske i utrolig lang tid.

**Fordele ved at leve uden køleskab:**

(forudsat at du har et køligt sted til opbevaring, f.eks. et skur, en kælder eller en balkon).

- grøntsagerne holder sig friske længere udenfor, i lerkrukken
- intet bliver slapt eller tørrer ud
- vi sparer elektricitet
- vi reducerer vores økologiske fodaftryk
- det er sjovt at komme ud i luften i ny og næ
- ingen købsomkostninger
- ingen reparations- eller vedligeholdelsesomkostninger
- mere plads i køkkenet

**Hvad venter du på?**