

Snabbfakta:

Fisk skall kylförvaras kallt och fuktigt.

Idealisk temperatur är +2°C

Hel fisk förvaras med fördel täckt av ett lager is, i kylrum.

Filéer skall ha ett plastlager mellan råvara och is.

Konsumentkyl håller vanligtvis +6-8°C.

Tänk på att hållbarheten på din fiskråvara förkortas ju varmare du har i din kyl.

FÖRVARING AV FISK OCH SKALDJUR

En obruten kyl- eller fryskedja är nödvändig för att bibehålla en god kvalitet på fisk och skaldjur. **Färsk fisk eller färsk skaldjur skall helst inte förvaras varmare än +2°C. I konsumentkyl kan det vara upp till +8°C, men räkna då med en förkortad hållbarhet.**

INDUSTRIELL FÖRVARING

Fryst fisk

Landfryst fisk, delas in i två kategorier:

1. Dubbelfryst: Fiskad, rensad, huvudkapad och fryst ombord på båten. Därefter landad, tinad, filead och fryst, antingen i block eller singelfryst. Vanligtvis glaseras filéerna med vatten för att skyddas mot härskning och uttorkning. Denna filé har alltså frysts in två gånger och tinats däremellan.

Glasering: En skyddande ishinna som hindrar fiskfilén från att torka under perioden den är fryst. Glaseringen skall inte räknas in i nettovikten på förpackningen. Glasering av fisk eller skaldjur skall alltså inte påverka priset på varan. Glasering av räkor fungerar på samma sätt och blir som en skyddande hinna för varje räka.

2. Enkelfryst: Fiskad och eventuellt rensad ombord på båten, landad som färsk, filead och därefter fryst.

Sjöfryst fisk

Fileas och fryses direkt ombord på båten.

Infrysningmetoder:

Individually Quick Frozen (IQF)
Styckfryst/singelfryst.

Shatterpack/Interleaved
Plastfilm mellan varje filé.

Individually Wrapped Pack (IWP)
Individuellt fryst i plastpåsar.

Layerpack
Plastfilm mellan varje lager av fisk.

Kylförvarad fisk

(professionell miljö)

Idealisk kyltemperatur för fisk och skaldjur är +2°C.

Hållbarhet

Torsk, kolja och annan vit rundfisk: Bäst nyfångad och hållbar i ca 7 dagar.

Lax: Bäst efter ca 3 dagar och hållbar i ca 14 dagar.

Rödspätta, bergtunga, sandskädda, skrubbskädda: Bäst nyfångad och hållbar i ca 8 dagar. **Rödtunga, sjötunga, slätvar, piggvar, hälleflundra:** Bäst efter ca 3 dagar och hållbar i ca 10 dagar.

Makrill, vitling, sill och strömming: Nyfångad och hållbar i ca 3 dagar.

Kokta skaldjur i spad: ca 5 dagar.

Lagring på is

Fisk som förvaras i kylrum skall hålla högst +2°C. All fisk isas, dvs man lägger ett lager is på den hela fisken som ligger i lådor. Smältvattnet rinner ner och tar med eventuella bakterier. Den fileade fisken ligger i papplådor med plast ovanpå och is överst. Är det för kallt i kylrummet smälter inte isen och man får ett alltför kallt och torrt klimat. Det innebär att fisken kan bli torr och få frysmärken. Idealiskt är en **kall och fuktig** miljö.

Fisk på is i fiskdisken

- Hel fisk bör ligga direkt på is samt vara täckt med ett tunt lager is. Det är viktigt att smältvattnet dräneras bort så att fisken inte ligger i lakevatten (bakterierisk).
- Renssnittet på den hela, rensade fisken skall ligga nedåt, så att eventuellt lake- eller blodvatten rinner ut.
- Hel, orensad fisk bör ligga med buken upp.
- Fiskfiléer får inte förvaras direkt på is utan på bleck eller plast.
- Hel fisk och fiskfiléer skall aldrig ligga tillsammans.
- Rökt eller gravad fisk eller annan beredd fisk skall aldrig ligga tillsammans med fiskråvara.

Skaldjur på is i fiskdisken

- Rå, död havskräfta och bläckfisk kan förvaras direkt på is.
- Levande hummer och krabba skall ligga kallt men ej direkt på is.
- Kokta skaldjur förvaras bäst kallt i sitt spad för att behålla smak.
- Kokta skaldjur kan ligga i tråg på is, men aldrig direkt på is.
- Levande/okokta skaldjur skall aldrig ligga tillsammans med kokta.

HEMMAFÖRVARING

Konsumentfrys

(-18°C eller kallare.)

Förpacka fisken noga och så lufttätt som möjligt för att förhindra uttorkning. Lägg gärna plastfolie eller liknande mellan filéerna så att fisken inte fryser ihop till en klump. Hållbarheten beror på hur väl fisken är förpackad.

Hållbarhet i frys, -18°C, eller kallare.

Fet fisk kan förvaras i ca 3 månader i frys.

Mager fisk kan förvaras i ca 6 månader i frys.

Skaldjur i lag kan förvaras i ca 2 månader i frys.

Konsumentkyl

(Max +8°C, gärna kallare.)

Så liten förändring som 0,5 till 1 grad kan göra stor skillnad för hållbarheten av livsmedel i kylan. Det är få kylskåp som har en termometer, varför det är svårt att veta om det håller förväntad temperatur, framför allt på sommaren då rumstemperaturen stiger och man använder kylan mer frekvent. Köp en termometer, var sparsam med att öppna kylan och ställ tillbaka livsmedel så fort du använt önskad mängd!

Hållbarhet i kyl, max +8°C. (Är temperaturen lägre ökar hållbarheten.)

Skaldjur i lag: 2 dagar.

Kokta räkor i papperspåse: 2 dagar.

Fisk: max 2 dagar.

Lägg gärna filéer (täckta med plast) på en upp- och nervänd tallrik som i sin tur ligger på en större tallrik. Vätska kan då rinna av till den undre tallriken.

FÖRPACKNINGAR

Färsk förpackad:

Färsk fisk som köps i lösvikt skall hållas kyld. Se gärna till att det vaxade pappret omsluter all fisk annars tenderar fisken att torka fast i pappret.

Färsk/i tråg:

Färsk, förpackad fisk i plastade tråg, behandlas som fisk i lösvikt.

Vacuumförpackad fisk: Gäller framför allt rökt och gravad, men även rå fisk. Fisken vacuumförpackas för ökad hållbarhet. Den råa fisken är en ömtålig färskvara men det gäller även rökt och gravad

fisk. Vi kan luras att tro att gravade och rökta produkter inte har samma krav på kylhållning, med tanke på att det är beredda produkter, men så är inte fallet. Även dessa bör hålla 2-4°C i butik (se sidan 30 om bakterier.)

Atmosfärförpackad fisk: Ökar produktens hållbarhet. Kylvara. En stor del av syret i förpackningen har ersatts av koldioxid och kväve för att hindra att produkten oxiderar. Den lukt som kan bildas då råvaran reagerar med gasen är helt ofarlig och vädras ut när förpackningen bryts.

Kylkonserv: Skall förvaras i kylskåp. Bäst före-datum gäller oöppnad förpackning.

Helkonserv: Kan förvaras i rumstemperatur. Öppnad förpackning skall förvaras i kylskåp.

Obs! Överblivet innehåll i öppnade konservburkar skall packas om till plast- eller glasemballage med lock.

MÄRKNING AV BEREDDA, KONSERVE-RADE OCH FRYSTA PRODUKTER

För att öka redligheten i branschen har man kommit överens om regler för märkning av produkter och förpackningar. Märkningen skall innehålla:

- Ingrediensförteckning
- Mängd eller kategorier av ingredienser
- Nettokvantitet
- Bäst före-datum/sista förbrukningsdag
- Förvaringsanvisningar
- Namn eller firmanamn och adress
- Ursprung
- Bruksanvisning

Varumärke, märkesnamn eller fantasi-namn får inte användas istället för varans beteckning, allt enligt Livsmedelsverkets föreskrifter, SLVFS 1993:19.

Snabbfakta:

Produkter som produceras för att säljas frysta är behandlade och förpackade för lång hållbarhet.

Fryser du in fisk och skaldjur själv har du inte samma möjlighet till skyddande behandling och förpackningar, varför hållbarheten blir kortare.

Hållbarhet för öppnade förpackningar i kyl:

Hållbarheten beror på hur produkten hanteras; om den står framme i rumstemperatur under längre stunder, eller om den sätts in i kylskåp direkt efter att man tagit önskad mängd.

- **Atmosfärförpackad fisk (öppnad):**

Ett dygn i kyl.

- **Fisk i vacuumförpackning (öppnad):**

Rå, obehandlad fisk: Ett dygn

Kallrökt fisk: 3-4 dagar

Varmrökt fisk: Upp till en vecka

Gravad fisk: 3-4 dagar. Lägg gärna över fisken på ett fat och täck med plast.

- **Sill i klar lag i glasburk (öppnad):**

Industritillverkad sill i klar lag kan hålla i flera månader om den förvaras i kyl samt om lagen täcker sillen.

Hemmagjord sill samt sill som man köper från fiskhandlaren kan också ha lång hållbarhet förutsatt att recept, hygien och kylhållning varit korrekt. Är man dock osäker på hur den hanterats är riktlinjen 10-12 dagar i kyl.

- **Sill i krämig sås i glasburk (öppnad):**

1-2 veckor i kyl beroende på att den ofta innehåller mejeriprodukter samt att den saknar den syra som sill i klar lag ligger i.

- **Kaviar på tub (öppnad):**

Minst 6 månader i kyl. Man kan klämma ut ett par centimeter av kaviaren, om man inte använt den på ett tag, och få fram kaviar där luften inte kommit åt.

- **Kaviar i glasburk (öppnad):**

3-4 dagar i kyl.

- **Ansjovis m m i konservburk (öppnad):**

Används direkt eller läggs över i en glas- eller plastburk och behandlas som färskvara, max 2-3 dagar i kyl.

- **Rökta musslor (öppnad):**

1-2 dagar i kyl.

TINA FISK

Tina fisken på ett så skonsamt sätt som möjligt.

För att behålla vätska och struktur skall fisken tinas snabbt. För konsument rekommenderas att fisken tinas i tättslutande plastpåse i kallt vattenbad. Men det går också bra att tina i kylskåp.

För restaurang och storhushåll är det inte praktiskt möjligt att tina i kallt vatten. Då rekommenderas istället att fisken tinas i bleck i kylskåp, t ex över natten. Man skall undvika att tina fisk i rumstemperatur då det ökar risken för bakterietillväxt.

TINA SKALDJUR

Fryst, kokt hummer

Om hummern är infrusen utan lag: Gör en hummerlag med hälften så mycket salt som i originalreceptet, låt den kallna.

Lägg i den frysta hummern och låt den tina långsamt i kylskåp.

Om hummern är köpt i butik, fryst i lag, låt hummern tina i lagen som den ligger i. Om du önskar en "svensk" dillsmak kan du koka en egen hummerlag med mindre salt, och tina hummern i den.

Frysta pilgrimsmusslor

Pilgrimsmusslor är oftast glaserade för att skyddas under frysningen. Lägg dem i en sil så att vattnet kan rinna av.

Frysta räkor med skal från butik

Bred ut räkorna på tidningspapper. Strö gärna över lite salt, eftersom dessa räkor inte är saltade vid kokningen.

Det går också att tina räkorna i en kall lag: Till 1/2 kilo räkor görs en lag av 1/2 l vatten, 1 1/2 msk salt och 2 tsk socker. Blanda lagen i en skål tills salt och socker löst sig. Lägg ned räkorna och låt dem tina i lagen i ca 2 timmar i rumstemperatur. Håll av lagen och skala som vanligt.

Frysta blåmusslor

Tinas bäst på ett fat i kylskåp.

Frysta havskräftor

Om du fryst in kräftor, tinas de bäst i en kräftlag där salthalten har minskats till hälften.

Frysta, råa kräftor skall tinas i vatten för att förhindra att de blir missfärgade. De tinade, råa kräftorna är ömtåliga och bör tillagas omgående.

Tinade, råa kräftor lämpar sig bäst att woka eller gratineras.

Kokta kräftor som frysts in i sin lag skall tina i lagen i kylskåp.