

Følg oss på:

FACEBOOK:

www.facebook.com/skolefrukt.no

INSTAGRAM:

@Skolefrukt.no

Skolefrukt.no



Wittusen Gjensøn, Illustrasjon: Esra Kula, Foto: frukt.no

grønne
TIPS

Råd om oppbevaring og
håndtering av Skolefrukt

Skolefrukt.no



Hvorfor er

OPPBEVARING OG KVALITET *så viktig???*

Skolefrukt skal øke tilgjengeligheten av frukt og grønt på skolen og være et bidrag til å innarbeide gode kostholdsvaner. Skolefrukt er et verktøy for å oppfylle helsemyndighetenes retningslinjer for skolemåltidet i den norske grunnskolen.

SKOLEFRUKT – 1 AV 5 OM DAGEN

Elevene får en frisk frukt eller grønnsak blant annet epler, pære, appelsin, banan, gulrot, kiwi, nektarin eller klementin avhengig av sesong. Tilbudet subsidieres av Helse- og omsorgsdepartementet med 1,50,- krone per frukt. En undersøkelse blant de ansvarlige for frukten på skolene våren 2019 viser at:

77 %* oppfatter kvaliteten på Skolefrukt som bra
50 %* oppfatter variasjonen på Skolefrukt som bra

God kvalitet er avhengig av god oppbevaring og håndtering av produktene. Alle skoler kan låne gratis sval-/kjøleskap av Skolefrukt. Dette bestilles under menyen Materiell etter pålogging via Skolefrukt.no.

* Utvalg = 390 ansvarlige for frukten.



OPPBEVARING

Temperatur, luftfuktighet, og lysforhold har betydning for lagring av frukt og grønnsaker. Her får du gode råd om oppbevaring.

TEMPERATUR

Generelt kan man si at lav temperatur nedsetter livsfunksjonene i produktene og forlenger oppbevaringstiden.

De vanligste fruktslagene som brukes, utvikler et saftig og aromatisk fruktkjøtt via en modningsprosess. Frukt som høstes umoden, som for eksempel epler og pærer bør derfor lagres i romtemperatur. På skolene bør epler og pærer oppbevares i svalskap, de kan også oppbevares ved kjøleskapstemperatur hvis de er ferdig modnet.

De aller fleste grønnsaker skal ikke gjennom en modningsprosess, og kan derfor med fordel oppbevares i kjøleskapet.

LUFTFUKTIGHET

De fleste produkter tar skade av tørr luft. Røtter (gulrøtter, sellerirot, persillerot) og bladgrønnsaker med stor fordampings-overflate tar størst skade av tørr luft. Slike produkter bør oppbevares i egnet emballasje som holder på fuktigheten.

LYSFORHOLD

Frukt og grønnsaker bør ikke utsettes for unødig dagslys eller kunstig lys. På skolen gjelder dette spesielt gulrot som vil få en bitter smak eller skjemmende farge ved lyspåvirkning.

HOLD AVSTAND!

Frukt som modnes for eksempel tomat og epler produserer stoffer etylen, og bør ikke lagres sammen med andre fruktslag eller grønnsaker. Modne og umodne frukter bør heller ikke oppbevares sammen.

Bør oppbevares i:

ROMTEMPERATUR ELLER SVALSKAP:

Epler
Pærer
Melon
Banan
Tomat
Agurk

KJØLESKAP:

Fersken
Nektarin
Plomme
Bær
De aller fleste grønnsaker

HA SKAPVETT

RULLER LAGERET

De nyeste varene settes bakerst/nederst slik at frukten som er eldst benyttes først. Skapet bør tømmes mellom hver leveranse. Det bør tas stikkprøver to ganger i uken der lageret sjekkes og eventuelt dårlige varer fjernes.

HOLD DET RENT

Fruktkasser og svalskap må vaskes regelmessig. Hold alt utstyr rent.

HOLD RIKTIG TEMPERATUR

Sjekk temperaturen i skapet jevnlig. Temperatur i kjøleskap skal være 4 grader eller mindre. Temperatur i svalskap skal være mellom 4 og 12 grader. Lav temperatur forhindrer bakterievekst i matvarene. Oppkuttet frukt og grønt skal alltid oppbevares i kjøleskap!



VURDERE KVALITETEN

BANAN modnes frem her i landet og kan ha ulik modningsgrad. Banan skal være hel, uten sprekker, mørke flekker eller andre skader i skallet. Tåler kortvarig oppbevaring. Grønne bananer modnes i romtemperatur.

GULROT skal være fast, og fri for brune flekker, fremmed smak eller lukt. Gulrot skal være uten sprekker eller misfarging i toppen. Vasket gulrot skal være hel og ren.

APPELSIN skal være frisk og ha en jevn farge uten grønne flekker. Fruktkjøttet skal virke fast uten tegn til bløte flekker. Appelsin skal være saftig og velsmakende, ha et skall som løsner lett og inneholde få steiner.

KLEMENTIN skal være hele, sunne og fri for sår og skader i skallet. Frukten skal ikke ha fremmed lukt eller smak, de skal være saftspente, velformet og jevne i størrelse.

PÆRE skal være fast i konsistensen og fri for støtskader. Den skal være hel, ha stilken på og ikke vise tegn til innskumpning eller mørke flekker i skallet. Kvaliteten kan variere i forhold til sort og dyrkningssted. Moden pære har kort holdbarhet.



EPLE skal være fast i konsistensen og fri for støtskader. Det skal være helt, ha stilken på, og være uten tegn til innskumpning eller mørke flekker. Kvaliteten kan variere i forhold til sort og dyrkningssted.

NEKTARIN er en meget ømfintlig frukt og får lett skader ved trykk og støt. Pass derfor på at frukten er hel og uten sprekker eller mørke flekker. Skallet skal være glatt. Spisemoden frukt gir lett etter for et svakt trykk. Vær meget forsiktig ved håndtering av frukten for å beholde kvaliteten.

FERSKEN er en meget ømfintlig frukt og får lett skader ved trykk og støt. Pass derfor på at frukten er hel uten sprekker eller mørke flekker. Skallet skal være glatt. Størrelsen kan variere avhengig av sortering og kvalitet. Spisemoden frukt gir lett etter for et svakt trykk. Vær meget forsiktig ved håndtering av frukten for å beholde kvaliteten.

KIWI skal være hel, fast og fri for mørke flekker. Skallet skal være uten rynker eller skrukker. Kiwi er moden når den gir etter for et lett trykk. Moden kiwi har kort holdbarhet.



OPPKUTTET

– hygiene og oppbevaring

VASK HENDENE

- Før du lager mat.
- Før du spiser mat.
- Mellom håndtering av ulike matvarer.
- Etter toalettbesøk.

BRUK RENE REDSKAPER

- Vask kniver og skjærebrett.
- Hold kjøkkenbenken ren.

Frukt og grønnsaker med skall må vaskes før du starter kuttingen. Søte frukter som kuttes opp med skallet bør ikke oppbevares sammen med grønnsaker eller andre frukter, fjern skallet!

OPPBEVARING

- Oppskåret frukt og grønnsaker bør dekkes til og lagres i kjøleskap.
- Sjekk temperaturen – det skal være 4 grader eller lavere.
- Sjekk datoen dersom frukten kom oppskåret og pakket fra leverandøren.

Den lave temperaturen forhindrer bakterievekst i matvarene!



SJEKKLISTE

for oppbevaring av frukt og grønt

MOTTAK

En fast person tar imot varene og kontrollerer:

- Riktig antall varer og om varene ser bra ut.
- Modenhetsgraden (for lite/passe/for mye).
- Om noen varer er dårlige, fjerner dem og melder fra til leverandøren.

Leverandøren skal legge ved ekstra varer slik at alle abonnenter får dersom noen varer er skadet. Et eventuelt overskudd av varer kan skolen benytte på en hensiktsmessig måte.

LAGRING

- Skapet tømmes mellom hver fruktlevering.
- Rullering av lageret – de nyeste varene settes bakerst/nederst slik at de eldste benyttes først.
- Stikkprøver – to ganger i uken sjekkes lageret og dårlige varer fjernes.

OPPTELLING OG UTLIVERING

- Opptelling og utlevering til hver klasse kan gjøres av elever, lærere eller andre.
- Benytt grønne Skolefrukt-kasser for enklere håndtering til og fra klassene.

Benytt vedlagte etiketter for oppsett på utleveringsrekkefølge. Dersom leverandøren ikke legger ved dette, spør etter etiketter.

KONTAKT MED LEVERANDØR

Ved for lite eller dårlige varer kontaktes leverandøren direkte eller via menyen «Kontakt leverandør» i skolefruktsys. Om nødvendig kontaktes Skolefrukt via e-post support@skolefrukt.no.

OPPKUTTET

- Sjekk holdbarhetsdato.
- Benytt så fort som mulig etter mottak.
- Oppbevar ALLTID oppkuttet vare kaldt.

HYGIENE

- Varer med spiselig skall bør vaskes før bruk.
- Fruktkassene og sval-/kjøleskapet MÅ vaskes regelmessig.
- Dersom det kuttes opp på skolen:
 - Vask hendene.
 - Vask varene.
 - Hold alt utstyret rent.

Dersom det ikke skal spises med det samme oppbevares oppkuttet frukt og grønt kaldt.