



FEM NYCKLAR TILL SÄKRARE MAT

Håll rent

- Tvätta händerna innan du hanterar livsmedel och ofta under mathanteringen
- Tvätta händerna efter toalettbesök
- Tvätta och desinficera alla ytor och utrustning som används för matberedning
- Skydda kökslokalerna och livsmedlen från insekter, skadedjur och andra djur

För att

Även om de flesta mikroorganismer inte orsakar sjukdom finns det gott om farliga mikroorganismer i jord, vatten, djur och människor. Dessa mikroorganismer finns bland annat på händer torktrasor och utrustning särskilt skärbrädor. Minsta kontakt kan innebära att de överförs till maten och orsaka matförgiftningar.

Skilj på rått och lagat

- Hantera rått kött, rå fågel, råa skaldjur skilt från andra livsmedel
- Använd separat utrustning såsom knivar och skärbrädor för att hantera råa livsmedel
- Förvara livsmedel i kärl med lock för att förhindra kontakt mellan råa och tillagade livsmedel

För att

Råa livsmedel, särskilt kött, fjäderfä, skaldjur och safter från dessa kan innehålla farliga mikroorganismer som kan överföras till andra livsmedel under matberedning och förvaring av maten.

Upphetta noga

- Hetta upp maten ordentligt, särskilt kött, fågel, ägg och skaldjur
- Koka mat som soppor och grytor så att de säkert kommer upp i minst + 70° C. Försäkra dig om att kötsaften från fågel och kött är klar, inte rosa färgad. Allra bäst används termometer.
- Återupphetta lagad mat, hela produkten fullständigt.

För att

Tillräcklig upphettning dödar nästan alla farliga mikroorganismer. Undersökningar har visat att upphettning av mat till + 70° C kan göra maten säker att äta. Mat som kräver särskild uppmärksamhet är tex färsrätter, stora stekar och hel fågel.

Tänk på att

Värm maten till + 70° C innertemperatur förutom hel fågel som ska upp i + 82° C använd termometer.

Förvara mat vid säker temperatur

- Lämna inte lagad mat i rumstemperatur längre tid än att du kan vara säker på att maten håller fullgod kvalitet och absolut inte mer än 2 timmar
- Kyl omedelbart all värmebehandlad mat och lättfördärlig mat (helst till under +5° C)
- Varmmat ska varmhållas (Över +60° C) före servering
- Förvara inte mat för länge inte ens i kylskåp
- Tina inte mat i rumstemperatur

För att

Mikroorganismer kan föröka sig mycket fort i rumstemperatur. Genom att förvara maten i temperaturer under +5° C eller över +60° C minskar eller stannar mikroorganismernas förökning. Några farliga mikroorganismer kan dock växa vid temperaturer under +5° C.

Tänk på att

Förvara maten i temperaturer under +5° C (Kylskåp) eller över +60° C (Varmhållning). Använd termometer.

Använd säkra råvaror och vatten

- Använd rent dricksvatten eller behandla vattnet så att det är säkert
- Välj färska och hälsosamma livsmedel
- Välj livsmedel som beretts så att det är säkra, tex pastöriserad mjölk
- Tvätta frukt och grönsaker , särskilt när de ska ätas råa
- Använd inte livsmedel efter sista förbrukningsdag

För att

Råa livsmedel, även vatten och is kan vara förorenade med farliga mikroorganismer och kemiska ämnen. Giftiga kemiska ämnen kan bildas i skadade och mögliga livsmedel.

Tänk på att

Omsorgsfullt val av fräscha råvaror och enkla åtgärder som att skölja noga och skala kan minska risken.