

Fem nycklar till säkrare mat

Varför?

Även om de flest 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.

Håll rent

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

Varför?

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.

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 livsmedlen i kärl med lock för att förhindra kontakt mellan råa och tillagade livsmedel

Varför?

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

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 köttsaften från fågel och kött är klar, inte rosa-färgad. Allra bäst är att använda en termometer
- ✓ Återupphetta lagad mat, hela produkten, fullständigt

Varför?

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 även vid temperaturer under +5°C.

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 två timmar
- ✓ Kyl omedelbart all värmebehandlad och lättfördärlig mat (helst till under +5°C)
- ✓ Varm mat ska varmhållas (över +60°C) före servering
- ✓ Förvara inte mat för länge ens i kylskåp
- ✓ Tina inte mat i rumstemperatur

Varför?

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

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 de är säkra, t ex pastöriserad mjölk
- ✓ Tvätta frukt och grönsaker, särskilt när de ska ätas råa
- ✓ Använd inte livsmedel efter sista förbrukningsdag

Kunskap = Förebygger



Livsmedelssäkerhet
Världshälsorganisationen