

## Hantering av livsmedel i hemmet

För att undvika att bli sjuk av mat är det viktigt att man hanterar livsmedel på rätt sätt även i sitt hem. Var alltid noga med att ha tvättade händer och ren utrustning så som knivar och skärbrädor. Ungefär 250 000 personer blir matförgiftade varje år på grund av dålig hantering av mat i hemmet.

### Förvara vid rätt temperatur och på rätt sätt

Att livsmedel förvaras i rätt temperatur är mycket viktigt för att undvika att bakterier som gör dig sjuk förökar sig i maten. I kylan ska temperaturen vara +8°C eller kallare. Vissa produkter ska förvaras ännu kallare. Särskild viktigt är det att förvara känsliga livsmedel eller livsmedel som lätt blir skämda vid rätt temperatur. Exempel på känsliga livsmedel är köttfärs, fisk, kyckling, gravad och kallrökt lax, sillinläggningar. Läs på förpackningen för att se vilken temperatur som gäller.

Förvara alltid livsmedel väl förpackat för att hindra att bakterier sprids mellan olika produkter. En bra förpackning hindrar även att fukt avdunstar och främmande lukter eller smaker överförs mellan livsmedlen.

### Undvik att sprida bakterier

Det är viktigt att undvika korssmitta mellan råvaror och färdig mat, dvs. spridning av bakterier från ett livsmedel till ett annat via redskap och arbetsytor.

Börja alltid matlagningen med att tvätta händerna. Undvik korssmitta, ex. att hantera råa köttvaror samtidigt med grönsaker. Använd olika redskap och skärbrädor till kött, kyckling, fisk och grönsaker. Var särskilt noggrann med att inte blanda rå kyckling, rått kött och jordiga rotfrukter med exempelvis sallad och annan mat som är färdig att äta. Använd olika redskap till rått och tillagat. Använd sked eller liknande vid provsmakning av mat och ta en ren sked varje gång.

Att tvätta händer, arbetsredskap och arbetsytor då man byter från ett livsmedel till ett annat hindrar också korssmitta.

### Tillagning

När maten tillagas bör den komma upp till minst +70°C i kärntemperatur. Om maten måste hållas varm bör det ske vid +60°C eller varmare. Bakterier trivs och växer som bäst vid +20 till 60°C.

### Upptining av frysta livsmedel

Frysta livsmedel ska helst tinas upp i kylskåp. Tina alltid upp sådana livsmedel i ett kärl med kanter på kylskåpets nedersta hylla, så att upptiningsvätska inte droppar ned på andra livsmedel. Helt upptinat kött ska inte frysas ned på nytt, om det inte tillreds däremellan.

### Hantering av kött, fisk och kyckling

Hantera rått kött, rå fisk och rå kyckling skilt från andra livsmedel. Smaka aldrig på rå köttfärs, tillred smakbiten i mikrovågsugn eller stekpanna innan du smakar. Marinering av kött bör ske i kylan.

### Hantering av grönsaker och rotfrukter

Skölj grönsaker och rotfrukter väl i rinnande vatten före tillredning. Sallad skall helst sköljas blad för blad. Ta alltid bort dåliga eller skämda delar och släng potatis som är grön.

Var försiktig så att jord från tex. rotfrukter inte kommer i kontakt med andra livsmedel. Jord kan innehålla bakterier som ger svår matförgiftning.

## Några råd för god livsmedelshantering i hemmet

- Välj alltid bra råvaror i butiken och känn efter så att kylvaror är ordentligt kalla.
- Transportera hem livsmedlen så fort som möjlig från affären, lägg in i kyl och frys direkt. Är det varmt ute är det bra att använda kylväska med kylklampar.
- Ha en termometer i kylan och kontrollera då och då att det är +8°C eller kallare.
- Förvara livsmedel vid den temperatur som är angiven på förpackningen.
- Ställ inte in varm mat i kylskåpet, det höjer temperaturen och kan skada andra livsmedels som redan står i kylan.
- Se till att regelbundet rengöra förvaringsutrymmen, så som kylskåp.
- Tvätta alltid händer före matlagning och alltid efter toalettbesök.
- Håll kök, skärbräden och redskap rena och diskade.
- Hindra bakterier från att sprida sig från råa livsmedel till tillredda livsmedel, ex. rått kött till sallad. Håll dem isär och i bra förpackning.
- Använd olika skärbrädor för kött, fisk, fågel, grönsaker och bröd. Om man inte har tillgång till olika skärbrädor måste man diska noggrant då man byter typ av livsmedel.
- Tillaga maten tills den är genomstekt, gärna till +70° eller varmare. Gäller särskilt fågel, griskött och köttfärs,
- Kyl snabbt ned tillagad mat som inte ska ätas med detsamma. Sätt kastrullen i kallt vatten och rör om.
- Heta upp färdigt tillredd mat omsorgsfullt så eventuella bakterier dör, minst till +70°C grader. Tänk på att mikrovågsugnar kan värma maten ojämnt.
- Använd sked eller liknande vid provsmakning av mat och ta en ren sked varje gång.
- Bakterier trivs i disktrasor, byt ofta trasa. Disktrasor kan tvättas i maskin vid +60°C eller kokas.
- Disktrasan bör bara användas på spisen, köksbord och bänkar, inte på golvet eller för att torka av skärbrädan. Spill och kladd bör torkas upp med papper.
- Laga inte mat åt andra då du är sjuk. Har du sår på händer, fingrar eller nagelband ska du undvika att laga mat till andra.
- Släng mat som är gammal eller möglig.
- Det är mycket svårt att via smak eller lukt avgöra om det finns skadliga bakterier i maten. Det är endast några få bakterier och andra mikroorganismer som gör att maten luktar eller smakar illa.

Är du osäker på om maten är gammal eller dålig är det bättre att slänga än att chansa.