

# Fem nycklar till säkrare mat



## Håll rent

- ✓ Tvätta dina händer innan du hanterar livsmedel och ofta under mathantering
- ✓ 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?

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.



## Skilj på rått och lagat

- ✓ Hantera rått kött, rå fågel, råa skaldjur skiljt 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?

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.

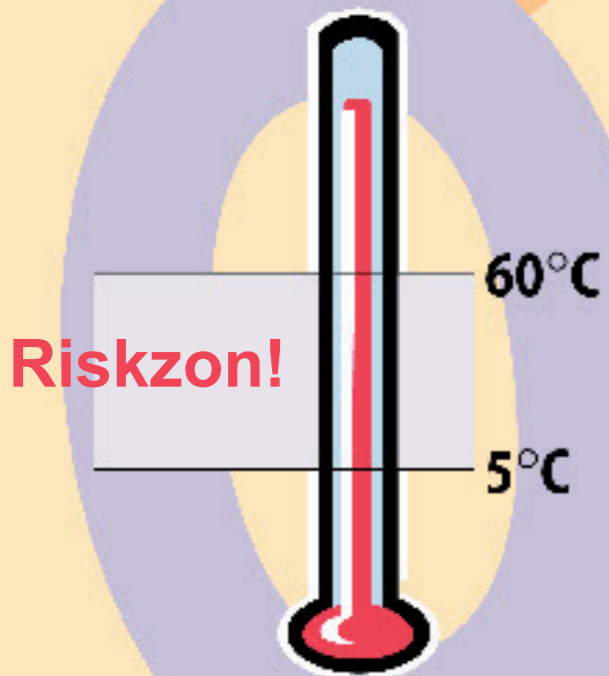


## Upphetta noga

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

## 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.



## 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?

Mikroorganismer kan fööka 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.



## 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

## 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.

