

5 nøkler til tryggere mat



Hold det rent

- ✓ Vask hendene før du håndterer mat og ofte under tillagningen
- ✓ Vask hendene etter toalettbesøk
- ✓ Alle overflater og utstyr som skal benyttes til matlaging skal være rene
- ✓ Beskytt maten og lokaler med tilberedning og lagring av mat mot insekter, skadedyr og andre dyr

Hvorfor?

Selv om de fleste mikroorganismer ikke forårsaker sykdom kan det finnes farlige mikroorganismer i jord, vann og hos dyr og mennesker. Disse mikroorganismene kan overføres via hender, kluter og utstyr. Vær spesielt oppmerksom på skjærebrett. Selv den minste kontakt kan medføre at mikroorganismer overføres til maten og forårsaker matbåren sykdom.

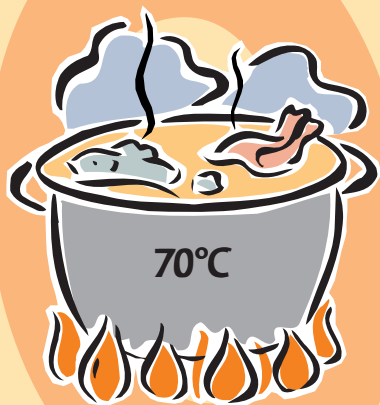


Hold rått og varmebehandlet adskilt

- ✓ Hold rått kjøtt, fjørfe og sjømat adskilt fra andre matvarer
- ✓ Bruk separat utstyr som kniver og skjærebrett til rå og til spiseklar mat
- ✓ Bruk lokk når du oppbevarer maten i kar, for å forhindre kontakt mellom rå og tilberedt mat

Hvorfor?

Rå mat, spesielt kjøtt, fjørfe, sjømat og safter fra disse, kan inneholde farlige mikroorganismer som kan overføres til annen mat under tillaging og lagring.

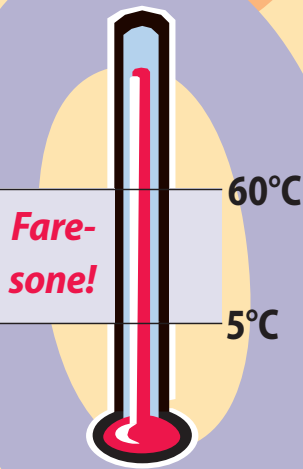


Sørg for tilstrekkelig oppvarming

- ✓ Varm opp maten tilstrekkelig, særlig kjøtt, fjørfe og sjømat
- ✓ Varm opp supper og gryter til koking, slik at kjernetemperaturen minimum kommer opp i + 70 °C
- ✓ Sørg for at farseprodukter og fjørfe varmebehandles tilstrekkelig. Bruk gjerne et termometer
- ✓ Ved gjenoppvarming av mat, sørg for at den også er tilstrekkelig

Hvorfor?

Tilstrekkelig oppvarming dreper nesten alle farlige bakterier. Undersøkelser har vist at oppvarming av mat til + 70 °C kan gjøre at maten er trygg å spise. Mat som krever spesiell oppmerksomhet er f.eks retter av kjøttdeig, store stykker av kjøtt og hel fjørfe.



Sikre temperaturer ved oppbevaring

- ✓ La ikke tilberedt mat stå i romtemperatur i mer enn to timer
- ✓ Kjøl raskt ned varmebehandlet og lettbedervelig mat (helst til under 5 °C)
- ✓ Hold maten rykende varm (mer enn 60 °C) før servering
- ✓ Oppbevar ikke maten for lenge, selv ikke i kjøleskap
- ✓ Tin mat i kjøleskap og ikke ved romtemperatur

Hvorfor?

Mikroorganismer kan vokse raskt hvis maten oppbevares ved romtemperatur. Ved å lagre maten ved temperaturer under + 5 °C eller over 60 °C stoppes mikroorganismenes vekst. Noen få farlige mikroorganismer kan fremdeles vokse under 5 °C.



Bruk sikre råvarer og rent vann

- ✓ Bruk rent drikkevann eller behandlet vann slik at det er trygt
- ✓ Velg ferske og helsemessige trygge råvarer
- ✓ Bruk mat produsert på en trygg måte, slik som pasteurisert melk
- ✓ Vask frukt og grønnsaker, spesielt når de skal spises rå
- ✓ Anvend ikke mat etter at holdbarhetstiden er utgått

Hvorfor?

Råvarer, inkludert vann og is, kan være forurenset av farlige mikroorganismer og kjemikalier. Ødelagt og muggen mat kan inneholde giftige stoffer. Omhyggelig utvelgelse av råvarer og enkle forhåndsregler som god vask og skrelling kan redusere risiko.