



Tips för säker mathantering i hemmet!

Mat som tillagas i hemmet är ofta orsaken till matförgiftningar, men följ några enkla råd så minskar risken för att du ska bli sjuk.

När du handlar

Se till att köttet, kycklingen eller fisken kommer hem till kylskåpet så snabbt som möjligt. Om det är varmt, eller om du inte ska direkt hem, ta med en kylväska med kylklampar i.

Tina kött

Om köttet eller kycklingen varit fryst är det viktigt att det tinas på rätt sätt. En dåligt tinad kyckling kan se färdig på utsidan men vara rå på insidan vid tillagningen. Det finns då risk att eventuella sjukdomsalstrande bakterier har överlevt och kan senare ställa till problem. Upptining av fryst kött görs bäst i kylskåp. En kyckling eller en lite större köttbit tar ungefär ett dygn att tina. Behöver du tina upp något snabbare så sänk ned förpackningen i kallt vatten. Ett annat sätt är att tina i mikrovågsugnen, detta bör dock endast göras om man avser att starta tillagningen direkt efter.

Marinering

Marinering före grillning förhöjer ofta smaken, men i den använda marinaden kan det finnas bakterier från köttet. Pensla därför inte det färdiggrillade köttet med den använda marinaden och använd den inte till sås. Om du vill använda marinad i såsen kan du istället ta undan litet innan du lägger i köttet.

Håll kallt

Om du ska ut på picknick och grilla; packa köttet i en kylväska med kylklampar i. Placera kylväskan i den svalaste delen av bilen eller båten. Ställ den inte i direkt sol och öppna inte kylväskan flera gånger än nödvändigt.

Tvätta händerna

Glöm inte att tvätta händerna innan du börjar laga mat. Tvätta också händerna direkt efter att du hanterat rått kött - innan du fortsätter med andra råvaror.

Stek väl men bränn inte

Se till att kyckling, fläskkött och hamburgare blir helt genomstekt. Om du sticker i köttet med en sticka ska kötsaften vara helt klar eller använd termometer. Nötkött och lammkött som inte är malet behöver generellt inte genomstekas helt. Var försiktig så att du inte bränner köttet eftersom vissa giftiga ämnen då kan bildas. När du grilla gör det inte över öppen låga utan vänta tills kolen är grå. Gravida och personer med nedsatt immunförsvar bör dock endast äta kött som är genomstekt på grund av risken för parasiten toxoplasma.

Redskap

Använd inte samma fat och redskap till det färdiggrillade, som du använt till det råa. Tänk också på att diska skärbräda och kniv som du använt till kyckling eller kött innan du använder dem till att skära sallad eller andra grönsaker som inte ska upphettas.

Rester

Rester ska in i kylskåpet så snart som möjligt. Rester som varit ute i rumstemperatur mer än två timmar bör slängas.

Smaklig måltid!