




HYGIEJNE OG MADLAVNING



02 // Hygiejne og madlavning

02 // Varm op

03 // Køl af

05 // Spred ikke bakterier

06 // Spred ikke virus

06 // Opbevaring af fødevarer

06 // Holdbarhed

Hygiejne og madlavning

Som forbrugere har vi krav på at kunne købe sunde råvarer. Uønskede bakterier i råvarerne kan dog aldrig helt undgås, og derfor er det vigtigt, at vi selv behandler kød, æg, frugt, grønt osv. med omtanke i køkkenet.

MADLAVNINGENS TRE HYGIEJNE-GRUNDREGLER ER:

- Varm op
- Køl af
- Spred ikke bakterier og virus

De tre hygiejne-grundregler virker over for alle sygdomsbakterier, så man behøver ikke overveje, om det er salmonella, campylobacter eller en helt tredje bakterie, der kan være problemet.

Varm op

Bakterier i maden dør ved stegning og kogning. Derfor bør man gennemvarme hakket kød, kød i tern og strimler, mekanisk mørnet kød, fjerkræ og retter med æg, så temperaturen når op på mindst 75°C. Det gælder også mad, der skal gemmes til senere brug, og hvis man genopvarmer rester af mad. Det er ikke nok at lune maden.

Æg er gennemvarmet, når det er helt stivnet.

Fjerkræ er gennemvarmet, når kødsaften er klar, og når kødet ikke længere er lyserødt indeni.

Retter med hakket kød af svin og okse kan godt se helt gennemstegte ud, selvom temperaturen i kødet ikke er blevet høj nok til, at eventuelle sygdomsbakterier er slået ihjel.

For at sikre at ovnretter som fx farsbrød er gennemstegte, bør man bruge stegetermometer. Hakkebøffer, som steges på panden, skal som hovedregel stege i 13-15 minutter for at alle bakterier i kødet er slået ihjel (bøffer af 125 gram kød og ca. 2 cm tykke).

Hele kødstykker som oksestege eller flæskesteg indeholder som regel kun bakterier på overfladen. Derfor behøver hele stege ikke at være gennemstegt.

Hvis man skal holde mad varm et stykke tid, skal den hele tiden holdes rygende varm. Hvis temperaturen kommer under 65°C kan bakterier og bakteriesporer begynde at vokse.

I en mikrobølgeovn fordeler varmen sig forskelligt i retten. Derfor skal maden stå og hvile nogle minutter efter, at den er taget ud af mikrobølgeovnen, så varmen fordeler sig i hele portionen. Større stykker kød og stege skal hvile i 15 minutter.

Køl af

Når mad opbevares koldt og nedkøles hurtigt, stopper vækst af de fleste bakterier. Bakterier formerer sig langsomt ved 5°C og derunder. Derfor må der højst være 5°C de steder i køleskabet, hvor der opbevares letfordærlige fødevarer som kød, pålæg, middagsrester og mælk.

Letfordærlige fødevarer skal i køleskab hurtigst muligt efter indkøb.

TJEK TEMPERATUREN I KØLESKABET

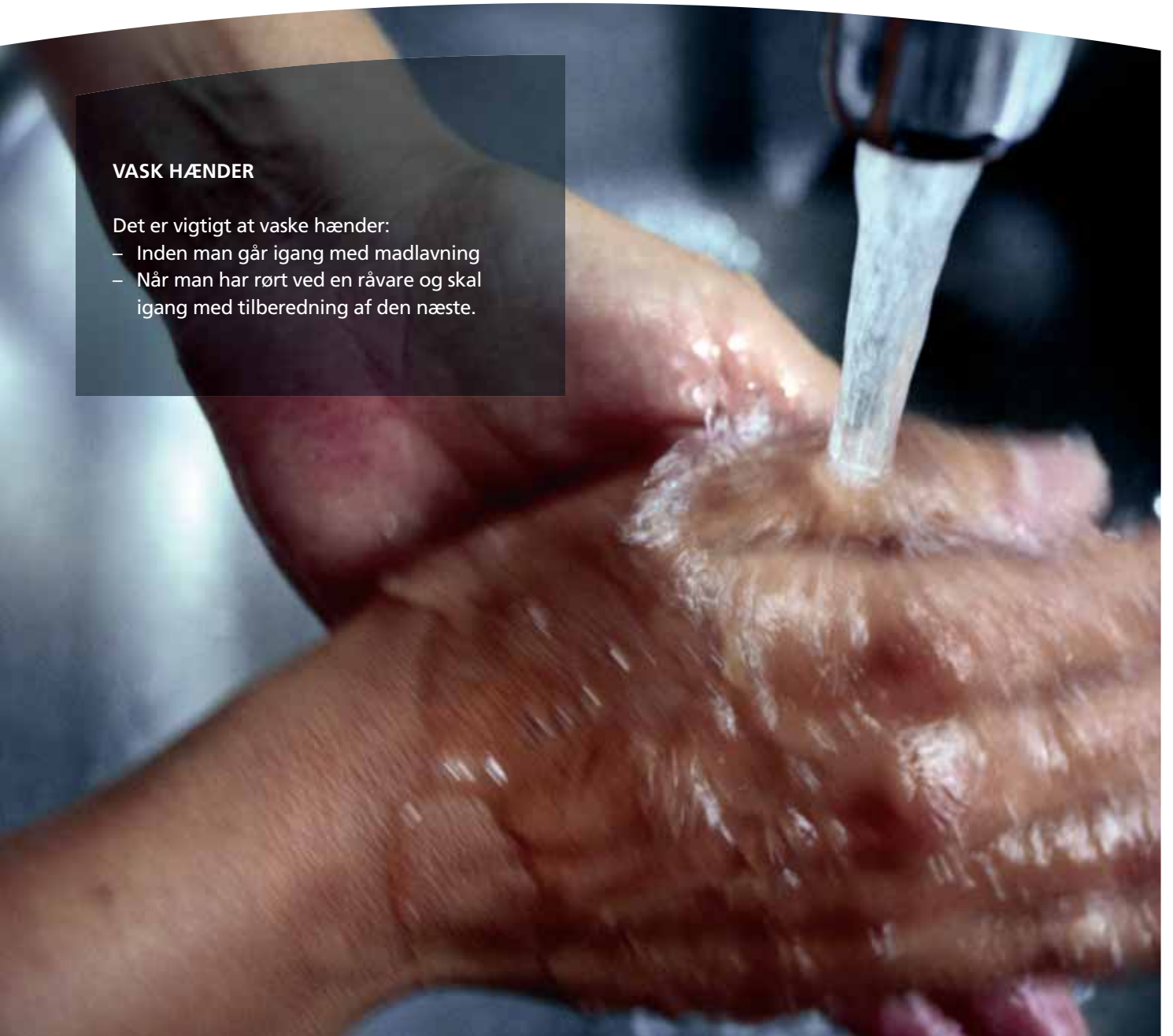
Der bør højst være +5°C i køleskabet. Brug et termometer, så du jævnligt kan tjekke temperaturen. Den varierer forskellige steder i køleskabet, og letfordærlige fødevarer skal opbevares der, hvor der er højst +5°C.



VASK HÆNDER

Det er vigtigt at vaske hænder:

- Inden man går igang med madlavning
- Når man har rørt ved en råvare og skal igang med tilberedning af den næste.



Rester af varm mad, som skal gemmes, skal nedkøles med det samme og sættes i køleskab, lige så snart den er dampet af. Store portioner bør deles i mindre for at sikre en hurtigere afkøling.

Lune retter, der står fremme på bordet gennem længere tid, får efterhånden en temperatur på 20-40°C, og det er her, bakterierne trives bedst. Man kan risikere, at maden indeholder mange bakterier i løbet af kort tid. Ved 37°C kan én bakterie blive til 1.000 i løbet af tre timer, og 1.000.000 efter seks timer.

Rester fra morgen- og frokostbord bør også sættes i køleskab, så snart måltidet er overstået.

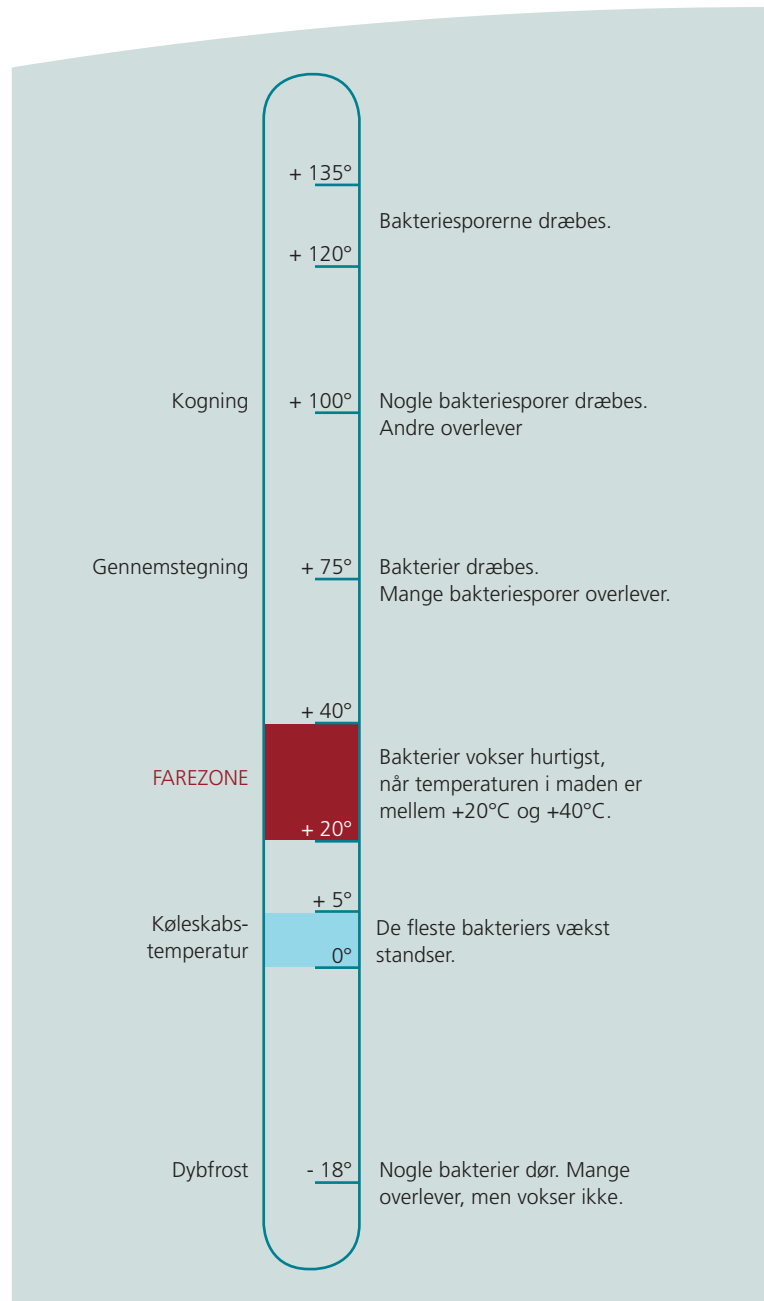
Hvis man skal optø frosne fødevarer, skal det ske i køleskabet. Læg de frosne fødevarer i en skål, så der ikke kommer dryp på andre fødevarer.

Spred ikke bakterier

Bakterier kan spredes mellem de forskellige fødevarer på køkkenbordet og i køleskabet. Derfor er det vigtigt at holde fødevarerne adskilt, både under opbevaring og ved tilberedning.

Det er vigtigt at bruge forskellige skærebrætter og knive til de forskellige råvarer og at vaske hænder, når man har rørt ved én råvare og skal i gang med den næste.

Det er særlig vigtigt at undgå at sprede bakterier fra rå fødevarer til mad, som er klar til at blive spist. Hvis man ikke er omhyggelig med at skifte skærebræt og vaske hænder, kan der fx overføres bakterier fra en rå kylling til en grøn salat, som ikke skal varmes igennem inden den spises. Man kan så risikere at blive syg af salaten.





Spred ikke virus

Hvis man er syg og kan smitte via fødevarer, bør man ikke lave mad til andre. Fx hvis man kaster op, har diarré, hudproblemer eller halsbetændelse. Den mest almindelige sygdom med opkastning og diarré er "Roskildesyge", som er et meget smitsomt norovirus. Man skal ikke lave mad til andre, mens man har Roskildesyge og i op til 2 døgn efter, at symptomerne er stoppet. Når man spiser mad fra buffet, er det vigtigt med god håndhygiejne, og at man ikke rører ved maden, da smitte også kan ske fra en spisegæst til andre via buffetmaden.

Opbevaring af fødevarer

Hovedreglen er, at en fødevarer skal opbevares samme sted i køkkenet, som i butikken – så længe emballagen ikke er åbnet. Når en fødevareremballage er åbnet, skal mange varer i køleskab og måske over i en anden emballage.

Letfordærlige fødevarer som råt kød, pålæg, mælk og rester fra frokost og aftensmad, skal opbevares i køleskab ved højst 5°C.

Mange frugter og grønsager holder sig også bedst ved opbevaring i køle- eller svaleskab.

Produkter som gryn, mel, brød, rosiner og mad på dåser og flasker, der ikke er åbnet, kan opbevares ved stuetemperatur, ca. 20°C.

Når mad fordærver, er det tegn på, at den har været opbevaret forkert eller for længe. Hvis der er sygdomsbakterier i maden, har de måske formeret sig. Det kan man blive syg af. Derfor skal mad, som er rådden, sur, muggen, slimet eller gæret, eller som lugter dårligt, altid smides ud.

Holdbarhed

På emballerede fødevarer skal der stå, hvor længe den pågældende vare kan holde sig. Hvis fødevarer skal opbevares et bestemt sted fx i køleskab, skal det også stå på emballagen. Bemærk at holdbarhedsdatoen gælder, så længe emballagen ikke er brudt. Mange pålægsvarer og fx mælk kan holde sig få dage i køleskab efter åbning, og på mange produkter er der anført holdbarhed efter åbning.

Hakket kød og fersk fisk skal altid opbevares i køleskab og anvendes samme dag, som det er købt, med mindre det fryses ned.

Hakket kød med lang holdbarhed bliver mere og mere almindeligt i butikkernes kølediske, men forudsætningen for den lange holdbarhed er, at produktet opbevares ved højst 2°C. Det vil normalt ikke være noget problem i butikkernes kølediske, men som forbruger skal man være opmærksom på, at den lange holdbarhed ikke gælder i almindeligt køleskab med en temperatur på 5°C eller lige under.

HOLDBARHEDSDATO

Holdbarhedsdatoen gælder, så længe emballagen ikke er åbnet. Pålægsvarer og mælk kan holde sig få dage i køleskab efter åbning.



Vil du vide mere

Du kan læse mere om hygiejne og madlavning på Fødevarestyrelsens hjemmesider

www.altomkost.dk og www.fvst.dk

Fødevarestyrelsen

Mørkhøj Bygade 19

2860 Søborg

Telefon: 33 95 60 00

www.fvst.dk