

Tips och råd för trygg matlagning





Innehåll

Maten är en njutning	3
Så här lagar du mat på ett tryggt sätt	4
Förvara maten i rätt temperatur	7
Matvaror håller olika länge	9
Datummärkningen visar hur länge varan håller	10
Så här hanterar du maten på stugan eller på en resa	12
Vad är matförgiftning?	14



LÄTTLÄST

Broschyren har publicerats
i samarbete mellan Livsmedelssäkerhetsverket Evira,
Papunet-enheten för webbtjänster och LL-Center.
Bearbetning: Merja Tuomi, Henna Kara, Tanja Räsänen
Svensk bearbetning: Johanna von Rutenberg, Maria Österlund
Layout: Hannu Virtanen
Bilder: Evira, Shutterstock, iStockphoto, Kaisa Kaatra
Tryck: PunaMusta Oy 2013

Broschyren finns också på internet på adressen fduv.fi/broschyren.



Maten är en njutning

Vi kan inte leva utan mat.
Maten är nödvändig för oss,
men den ger oss också
mycket glädje och njutning.
God mat i gott sällskap
ger goda minnen.

Tyvärr kan man ibland också
få otrevliga minnen av mat.
Så är det speciellt om
man får matförgiftning.
Matförgiftning kan man få till exempel
om maten har förvarats alltför varmt.

Matförgiftningar går ändå att undvika.
I den här broschyren får du tips och
goda råd för trygg matlagning hemma.



Tvätta alltid händerna innan du börjar laga mat.

Så här lagar du mat på ett tryggt sätt

Tvätta alltid händerna innan du börjar laga mat. Tvätta också händerna efter att du har hanterat rått kött, rå broiler eller rå fisk. Kom också ihåg att tvätta händerna om du mitt under matlagningen går på toaletten eller för ut soppåsen.

Laga inte mat om du är sjuk

Om du lagar mat till andra när du är sjuk kan du smitta ner dem via maten. Be någon annan laga maten om du är förkyld eller har ont i magen. Om det inte är möjligt, tvätta händerna extra noggrant. Om du har ett sår på handen ska du sätta ett plåster på det.

Använd rena köksredskap

Det är viktigt att hålla redskap, bord och andra ytor rena när du hanterar matvaror.

Använd olika skärbrädor för olika matvaror.

De här matvarorna ska ha egna skärbrädor:

- rått kött
- rå fisk
- grönsaker
- bröd.

Skärbrädor av plast är bra eftersom de går att tvätta också i diskmaskin.

Håll hushållsduken ren. Använd inte samma duk eller trasa för bordet och golvet. Låt hushållsduken torka emellan.

Sprid inte bakterier

Bakterier är små, osynliga organismer. De kan förstöra maten och göra en sjuk.

Det finns olika bakterier i olika matvaror. Om du skär kött och grönsaker på samma skärbräda kan bakterierna från köttet spridas till grönsakerna. Därför ska du använda skilda skärbrädor när du lagar mat.

Kom också ihåg att tvätta händerna och köksredskapen varje gång



Diska skärbrädan noggrant när du har skurit rått kött eller rå fisk.

du avslutar ett skede i matlagningen och börjar med ett annat.

När du lagar mat av grönsaker ska du alltid tvätta dem ordentligt och skära bort delar som blivit dåliga. Skölj rotsakerna både innan och efter att du har skalat dem.

Hetta upp maten ordentligt

När du hettar upp maten så att den blir bubblande och ångande het dör de skadliga bakterierna. Framförallt hönskött och malet kött måste bli helt genomstekta. Smaka inte på rått malet kött, utan stek en provbit i stekpanna eller mikrovågsugn om du vill kontrollera kryddningen.



Servera maten genast då du har lagat den.

Servera den varma maten varm och den kalla maten kall

Servera maten genast efter att du har kokat den eller håll den het ända tills du serverar den. Lyft kalla maträtter på bordet just före de ska ätas.

Släng bort mat som har stått framme över två timmar. Sådan mat ska du inte servera på nytt.

Kyl ner maten snabbt

Om det blir mat över, kyl ner den snabbt och ställ den i kylskåpet. Maten svalnar fortare om du låter kärlet stå i kallt vatten en stund, eller delar upp maten i flera små kärl. Sätt inte in alltför varm mat i kylskåpet.

Använd matvarorna när de är färska

De flesta matvarorna håller bara en kort tid. Kontrollera på förpackningen hur länge varan håller. Det datum som står på förpackningen gäller bara öppnade förpackningar.

Använd matvarorna så färska som möjligt. En bra regel är: Det du har köpt först ska du använda först.

Lukta och smaka alltid på maten innan du äter av den. Ät inte mat som luktar eller smakar illa.

Ät inte mögliga matvaror. Även om det bara finns en liten prick mögel till exempel på brödet så ska du inte äta det.

Förvara maten i rätt temperatur

Om du förvarar maten i rätt temperatur kan bakterier och andra mikrober inte växa eller de förökar sig långsammare. Matvarorna håller längre om du förvarar dem rätt.

Ställ in matvaror som lätt blir dåliga i kylskåpet eller i frysen genast när du kommer hem från butiken. Sådana matvaror ska du inte förvara i rumstemperatur.

Se till att kylkedjan inte bryts

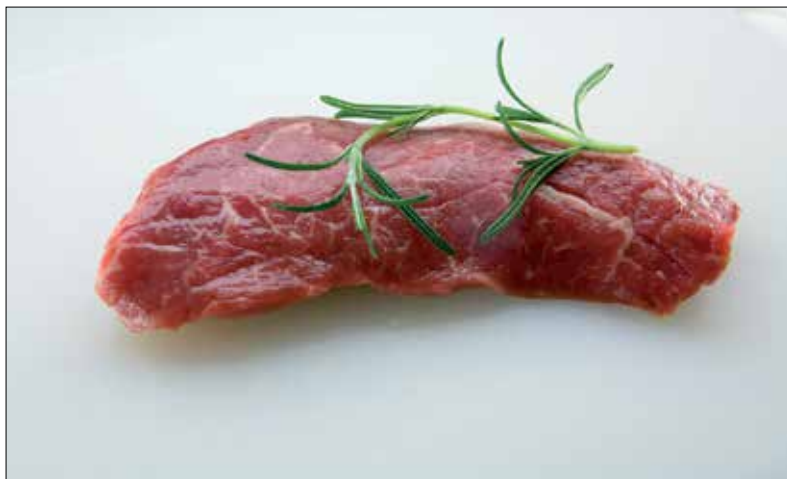
En del matvaror måste förvaras kallt, annars blir de snabbt dåliga. Kylkedjan betyder att man snabbt för sådana varor hem i kylskåpet efter att man har köpt dem.

I butiken lönar det sig att ta sådana varor som lätt blir dåliga sist, just innan du går till kassan. En het sommardag är det bäst att bära hem sådana varor i en kylväska.

Här är några exempel på matvaror som lätt blir dåliga:

- rått kött
 - rå fisk
 - färdigmat
 - styckade grönsaker
 - mjölkprodukter
 - marinerat kött
 - fisk som är förpackad i skyddsgas.
- Förvara alltid de här matvarorna kallt.

På matvarornas förpackningar står det i vilken temperatur matvaran ska förvaras. Följ det som står på förpackningen.



Förvara mat som lätt blir dålig, till exempel rått kött, i kylskåpet eller i frysen.

Det är skillnad på temperaturen på de olika hyllorna i kylskåpet. Kallast är det vanligen längst bak på de nedersta hyllorna.



Matvaror håller olika länge

Det är skillnad på temperaturen på de olika hyllorna i kylskåpet. Kallast är det vanligen baktill på de nedersta hyllorna eller nära frysacket. Förvara mat som lätt blir dålig i den kallaste delen av kylskåpet. Här kommer några exempel på hur du kan förvara olika matvaror.

I den kallaste delen av kylskåpet förvarar du

- matvaror som lätt blir dåliga, till exempel malet kött, korv och färdigmat.
- av grönsakerna till exempel kål och sallad
- av frukterna till exempel apelsiner, äpplen och vindruvor.

På kylskåpets övre hyllor eller i dörrens fack förvarar du

- smör och margarin
- ketchup
- saft
- ost.



I kylskåpets grönsakslåda eller i ett skilt salskåp förvarar du

- ägg
- gurka, tomat och paprika
- ananas och melon.

Tomat och gurka håller bra också i rumstemperatur.

Vegetabilisk olja håller bäst i en sluten flaska

på en sval och mörk plats. Oljan tjocknar i kylskåpet, men det påverkar inte smaken.

I rumstemperatur förvarar du

- bananer
- bröd
- spannmålsprodukter som mjöl, ris och pasta
- kaffe och te
- öppnade konserver.

Förvara matvarorna förpackade.

Då torkar de inte och lukter och smaker från andra matvaror fastnar inte heller på dem.

Se till att rått kött och rå fisk är tätt förpackade, så det inte rinner vätska ur dem på andra matvaror.

Melonen håller sig bra i kylskåpets grönsakslåda eller i ett skilt salskåp.



Till exempel gröttlingornas förpackningar är märkta med **bäst före-dag**.

Datummärkningen visar hur länge varan håller

Datummärkning måste finnas på nästan alla livsmedelsförpackningar. Förpackningarna är märkta antingen med **bäst före-dag** eller med **sista användningsdag**.

På en del livsmedel står också tillverkningsdag eller förpackningsdag.



Bäst före-dag

Bäst före-dagen måste finnas på bland annat

- kaffe
- mjöl
- kexpaket
- konserver.

Varan håller sig bra ända till bäst före-dagen om man har förvarat den rätt.

Bäst före-dagen är inte det samma som sista användningsdagen. Man kan köpa och äta en vara ännu efter bäst före-dagen om den inte har blivit dålig.

Sista användningsdag

Förpackningar med matvaror som lätt blir dåliga, till exempel färskt kött och fisk, måste vara märkta med sista användningsdagen. En vara får inte säljas eller användas efter sista användningsdagen. Sista användningsdagen kallas ibland sista förbrukningsdagen.

Sista användningsdagen betyder att varan inte får säljas eller användas efter den dagen.



Så här hanterar du maten på stugan eller på en resa

Reglerna för trygg matlagning gäller också på andra ställen än hemma i köket.

Det viktigaste är att mat som lätt blir dålig inte förvaras för varmt.

På bilfärder eller utflykter är det bra att ha maten i en kyllåda eller kylväska. Om resan tar mer än två timmar är det bättre att köpa maten i en butik som ligger nära det ställe man är på väg till.

När du kommer fram till stugan ska du genast ställa matvarorna kallt och först efter det packa upp resten av ditt bagage.

Grilla rätt

Förvara köttet åtskilt från andra matvaror innan det är grillat.

Köttet håller bäst i sin ursprungliga förpackning.

Använd grillens tändvätska enligt anvisningarna.

Använd inte kottar i grillen i stället för grillkol.

Kött som ska grillas tills det är helt genomstekt är

- biffar av malet kött
- svinkött
- broilerkött.

Då förstörs bakterier och andra mikrober.

Bränn ändå inte köttet kolsvart, för bränd mat innehåller ämnen som är skadliga för hälsan.

Diska alla kärl och köksredskap som du använde till det råa köttet.

Använd inte samma redskap till det färdigstekta köttet eller någon annan mat innan du har diskat dem.

På bilfärden eller utflykten är det bra att förvara maten i en kyllåda.





Utomlands kan kranvatten vara smutsigt.

Undvik då att dricka drycker som innehåller kranvatten eller isbitar.

Att komma ihåg när du är på resa utomlands

Se till att hålla händerna rena när du reser ute i världen. Tvätta alltid händerna innan du äter eller använd våtservetter.

Ät helst sådan mat som har lagats nyligen och som är het och genomstekt.

Undvik kalla maträtter som

- sallader
- okokta grönsaker
- gräddbakelser
- oförpackad glass.

Drick bara vatten på flaska eller kokt vatten om kranvattnet inte är rent. Hett te och kaffe är ofta trygga att dricka.

Undvik drycker som innehåller kranvatten eller isbitar.

Om du får magsjuka på resan ska du dricka så mycket som möjligt.

Drick gärna till exempel

- te
- mineralvatten på flaska
- andra drycker på flaska.

Gå till en läkare om magsjukan fortsätter i flera dagar.

Vad är matförgiftning?

Matförgiftning kan man få om man äter mat som inte är ordentligt upphettad.

Man kan också få matförgiftning av mat som har förvarats alltför varmt. Matförgiftning sprider sig lätt via smutsiga händer.

Så här kan du undvika matförgiftning

Tvätta händerna ofta och i synnerhet

- alltid då du har varit på toaletten
- alltid innan du börjar laga mat
- alltid innan du äter
- när du har hanterat råa matvaror.

Håll köket rent och diska alltid köksredskap och skärbrädor efter att du har använt dem.

Då du lagar mat, kom ihåg att:

- värma upp maten ordentligt
- se till att maten blir genomstekt
- kyla ner maten snabbt
- förvara maten kallt.

Laga inte mat till andra om du har

- magsjuka
- ont i halsen eller
- ett infekterat sår på fingret.

Mikrober orsakar matförgiftning

Här kan du läsa om några mikrober som orsakar matförgiftning. Mikrober är till exempel bakterier och virus.

Norovirus

Norovirus är den vanligaste orsaken till matförgiftning. Ett virus är en mycket liten, osynlig mikrob som kan orsaka sjukdomar. Virus smittar lätt från en människa till en annan. Norovirus kan också smitta via smutsigt dricksvatten och sallader och bär som har vattnats med smutsigt vatten. Det bästa sättet att undvika smitta är att tvätta händer och grönsaker väl.

Listeria

Listeria är en bakterie som kan finnas i

- kött
- grönsaker
- fisk
- mjölk och mjölkprodukter som inte har pastöriserats, alltså hettats upp innan de förpackas.

Friska människor blir i allmänhet inte sjuka av listeriabakterien. För gravida kvinnor, nyfödda barn, åldringar och personer som har någon annan sjukdom kan bakterien ändå vara farlig.

Salmonella

Salmonella kan man få till exempel via

- broilerkött
- griskött
- ägg, om man inte har tillagat dem ordentligt.

Om en person som har salmonella inte har tvättat sina händer ordentligt kan han eller hon sprida bakterien till maten. Du kan undvika att smittas om du hettar upp maten ordentligt och är noggrann med handtvätten.

I inhemskt kött och inhemska ägg finns ingen salmonella.

Om du äter kött och ägg utomlands, se till att de är väl kokta eller genomstekta.

Symptom på salmonella är bland annat

- illamående
- diarré
- feber
- huvudvärk

Symptomen brukar vara i några dagar.



Om du får magsjuka ska du vila dig och dricka så mycket vätska som möjligt. Om magsjukan fortsätter länge ska du gå till läkare.

Råd för trygg matlagning

- Tvätta händerna ordentligt innan du börjar.
- Laga inte mat till andra om du är sjuk.
- Håll köksredskapen rena.
- Hetta upp maten ordentligt.
- Tvätta grönsakerna noggrant.
- Servera maten genast.
- Förvara maten kallt.



Broschyrbeställningar:

Du kan beställa mindre mängder av den här broschyren hos
FDUV / Lärum tfn 06-319 56 59
e-post forlaget@larum.fi

Broschyren finns också på internet på adressen fduv.fi/broschyren.