

# Säker mat på eget fat



## Lär dig laga säkert

**I TIDNINGARNA FINNS OFTA** larmartiklar om farliga bakterier i maten. Det är riktigt att det finns bakterier i livsmedel. Bakterier finns naturligt överallt, även i livsmedel.

Om vi hanterar livsmedel fel kan vissa bakterier göra maten farlig. Matförgiftningar är vanliga. Varje år insjuknar 1/2 miljon människor i Sverige. Hälften blir sjuka av mat som lagas i det egna köket. Särskilt känsliga för matförgiftningar är små barn, gravida, äldre och personer med nedsatt immunförsvar.

De allra flesta bakterier dör vid tillagning, så ät inte rå eller halvrå mat. Du som är gravid måste vara extra försiktig.

Håll isär rå och tillagad mat. Färdiglagad mat kan förorenas med bakterier om maten skärs upp med en odiskad kniv.

De vanligaste orsakerna till matförgiftningar är otillräcklig upphettning, felaktig avsvanling, dålig kylförvaring, varmhållning vid för låg temperatur och slarv med handtvätt.

Laga inte mat åt andra när du är magsjuk, har ont i halsen eller har sår på händerna.

Anmäl matförgiftningar till miljöförvaltningen i din kommun. Snabb anmälan kan skydda andra från att bli sjuka.

Genom att följa dessa enkla råd kan du själv göra mycket för att slippa bli matförgiftad. Och du, häng gärna upp mittuppslaget på kylskåpsdörren eller anslagstavlan i köket.

## En bakteriometer



## I konsumenternas intresse

**LIVSMEDELSVERKET** är central tillsynsmyndighet för frågor som gäller livsmedel inklusive dricksvatten. Livsmedelsverket ska i konsumenternas intresse verka för säkra livsmedel av god kvalitet, redlighet i livsmedelshandlingen och bra matvanor.

Redlighet i livsmedelshandlingen innebär att konsumenterna ska kunna lita på märkningen vad gäller till exempel livsmedlets sammansättning, vikt, hållbarhet och ursprung. Livsmedelsverket lyder under Jordbruksdepartementet.

Livsmedelsverkets uppgift är att:

- Utarbeta normer (regler) inom livsmedelsområdet
- Utöva tillsyn enligt livsmedelslagen samt leda och samordna livsmedelskontrollen
- Informera om viktiga förhållanden på livsmedelsområdet
- Aktivt medverka till att riksdagens och regeringens riktlinjer i fråga om kost och hälsa fullföljs
- Verkställa utredningar och praktiskt vetenskapliga undersökningar om livsmedel och matvanor samt utveckla metoder för livsmedelskontroll.

Livsmedelsverkets arbete ska i så stor utsträckning som möjligt grundas på internationellt samarbete, särskilt inom EU.

**God livsmedelshygien lönar sig alltid!**

## Goda råd i köket

- Värm maten ordentligt till minst 70°C. Använd termometer. Tänk på att mikrovågsugnen ofta värmer ojämnt.
- Genomstek alltid fågel, griskött och köttfärs. Smaka inte på rå köttfärs!
- Ska maten hållas varm, så gör det vid lägst 60°C.
- Kyl snabbt ned tillagad mat, särskilt stora mängder, som inte ska ätas med detsamma. Sätt kastrullen/grytan i kallt vatten och rör om.
- Snabbt in med maten i kylskåpet. + 4°C är en bra temperatur. Skaffa termometer till kylskåpet.
- Djupfrys fisk som ska gravas eller ätas rå.
- Skölj grönsaker och frukt ordentligt.
- Tvätta alltid händerna efter toalettbesök, innan du börjar laga mat och mellan hantering av olika slags råvaror, t ex grönsaker och kött.
- Diska alltid knivar och skärbrädor när du skurit kött eller fisk. Använd gärna flera olika skärbrädor, t ex en för grönsaker och en för kött. Håll rent på arbetsbänken!
- Byt disktrasa ofta! Använd hushållspapper för att torka köksbänken när du hanterat rått kött eller fisk.
- Inga husdjur på diskbänk eller köksbord. Använd särskilda matskålar till djuren.
- Laga aldrig mat åt andra när du är sjuk eller om du har sår på händerna.

