

## Nu är grillsäsongen här.

Nu är sommaren här och allt vad den har att bjuda på. En stor del av sommaren är att umgås med vänner och familj ute. Maten är en central del av dessa trevligheter. När man hanterat mat utanför sitt kök ställer det krav på hygien och hantering av maten. För att ge goda tips och råd om hantering av mat har vi tagit fram denna information.

Det är flera bakterier och virus som förekommer i vår mat som kan göra oss dåliga. Dessa kan vi hålla koll på genom att hantera maten på rätt sätt.

## Tina livsmedel

Om det du ska grilla ett livsmedel som varit fryst är det viktigt att det tinas ordentligt. En otillräckligt tinad kyckling kan vid grillningen bli färdiggrillad på utsidan och vara halvrå inuti. Då finns det risk för att bakterier som kan göra oss sjuka överlever. Upptining kan göras på olika sätt:

- Tina gärna fryst kött, fisk och fågel i kylskåp eller i ett kallt vattenbad. I kylskåp tar det ungefär ett dygn att tina en kyckling eller en större köttbit. Det går snabbare att tina genom att sänka ner förpackningen i kallt vatten.
- Det går också bra att tina i mikrovågsugn. Kött, fisk och fågel som tinas i mikrovågsugn bör tillagas direkt efter upptining.

## Marinering av livsmedel

Marinering före grillning förhöjer ofta smaken. När man marinerar kan bakterier från livsmedlet överföras till marinaden. Det är därför inte lämpligt att pensla eller hälla på den tidigare använda marinaden på det färdiggrillade köttet.

## Håll kallt

Oönskade bakterier kan föröka sig i kylvaror om maten förvaras tillräckligt länge vid en felaktig temperatur.

- Förvara kylvaror vid cirka 8 °C, då håller maten längre och risken för att bli matförgiftad minskar.

Om du ska ut på picknick och grilla:

- Packa maten i en kylväska med kylklampor i. Placera kylväskan så svalt som möjligt, helst i skuggan. Öppna inte kylväskan flera gånger än nödvändigt.

## Att tänka på vid hanteringen av livsmedel.

- Förbered så mycket som möjligt hemma för att minska hanteringen av maten ute.
- Håll arbetsbänken fria från andra livsmedel. Tänk på att rå köttjuice kan stänka och kontaminera andra livsmedel som förvaras på bänken.
- Håll kall mat kall och varm mat varm.
- Tvätta händerna noggrant både före och efter hantering. Använd alltid tvål och vatten.
- Separera råa produkter från det som är tillagat eller som inte ska hettas upp igen.
- Använd rena redskap och diska dem mellan användning. Använd olika redskap för råa och tillagade produkter.
- Använd termometer för att kontrollera temperaturen i mitten av kycklingen. För att få den genomstekt ska **kärntemperaturen** vara minst 65°C.
- Täck över maten som står framme då flugor skulle kunna vara en orsak till smittspridning.
- Ska man inte äta direkt så bör man se över vilka produkter som är lämpliga att ha med sig i picknick korgen/grillfesten.
- Använd endast dricksvatten för att rengöra händer och redskap.

## Stek väl men bränn inte

Rått eller otillräckligt upphettat livsmedel kan göra dig sjuk om det innehåller sjukdomsframkallande bakterier, parasiter och virus. Därför behöver kött, kyckling och fisk vanligtvis upphettas innan det äts. Då mat upphettas så reagerar dock ämnen i maten med varandra och en kaskad av nya oönskade ämnen uppstår. Ju varmare det är desto mer av dessa ämnen bildas:

- Använd ved (gärna lövträd) eller grillkol när du grillar. Använd inte kottar eller impregnerat virke.
- Låt bränslet brinna en tid så att lågorna försvunnit och kolen är grå innan du börjar grilla. De skadliga ämnena finns nämligen framför allt i lågorna.
- Grilla maten gyllenbrun snarare än mörkbrun och bränd. Det gäller både grönsaker, frukt och kött.
- Genomstek, utan att bränna kyckling, köttfärs (som hamburgare) och rå korv (till exempel salsiccia).

För kött i skivor eller bit räcker det att ytan blir ordentligt tillagad, eftersom bakterier finns på ytan av köttet. På grund av risken för parasiten toxoplasma bör dock gravida äta gris, lamm och vilt genomstekt om det inte varit fryst.

## Redskap

Oönskade bakterier och virus från förorenade råvaror, till exempel rått kött och rå kyckling kan spridas till maten om du använder smutsiga skärbräddor, knivar och andra redskap:

- Lägg inte färdiggrillad mat på fat där det legat rått kött och rå kyckling.

Tänk också på att diska skärbräda och kniv som du använt till rå kyckling eller kött innan du använder dem till att skära sallad eller andra grönsaker som inte ska upphettas.

## Tvätta händerna

Rena händer är viktigt när du lagar mat. Smutsiga händer är en vanlig orsak till att bakterier och virus som kan göra dig sjuk sprids till maten.

Tvätta händerna med tvål och vatten innan du börjar laga mat. Tvätta också händerna direkt efter att du hanterat rått kött och kyckling innan du fortsätter med andra råvaror.

## Rester

Matrester ska in i kylskåpet så snart som möjligt efter att de har svalnat.

- Låt inte kylvaror stå framme i rumstemperatur eller sommarvärme längre än två timmar.
- Undvik att förvara mat i direkt solljus.



## Bygg-och miljökontoret