

# Ikkje nok å vere god kokk

Ved å følgje desse enkle råda kan du gjere mykje for å unngå matforgifting heime.

## Vask hendene

Vask hendene før du lagar mat, før du et, mellom handtering av ulike råvarer og etter toalettbesøk.

Du bør ikkje lage mat til andre når du har magesjuka, vondt i halsen eller har betente sår på hendene.



## Bruk reine reiskapar og klutar

Vask knivar og skjerefjølør ofte og hald kjøkkenbenken rein. Kjøkkenkluten kan vere ei bakteriebombe. Vask han i maskin på minst 65 °C, eller legg han i klor over natta. Byt klut ofte. Bruk aldri same klut på benken og golvet. Tørkerull er eit godt alternativ.

## Hald rå og ferdiglaga mat frå kvarandre

Byt reiskap mellom forskjellige råvarer og mellom råvarer og ferdiglaga mat. Eit alternativ er å vaske reiskapane godt mellom kvar oppgåve. Slik hindrar du at matforgiftingsbakteriar blir overførte frå ei råvare til ein ferdig rett.

## Varmt nok

Bakteriane stortrivst og formeirar seg raskt i temperaturar mellom 10 °C og 50 °C. Dei aller fleste bakteriane dør når du varmar maten godt nok – det vil seie over 70 °C.

Kjøtdeig, oppskore kjøtt i strimlar og terningar og alt kylling- og svinekjøtt skal alltid gjennomsteikjast. Ved steiking av heile kjøttstykke – for eksempel biff og koteletter – held det at overflatene blir steikte godt ettersom det er der bakteriane finst.

Når du varmar opp matrestar, må du passe på at dei blir gjennomvarme. Skal maten haldast varm før servering, må han haldast rykande varm.

## Rask nedkjøling

Er det lenge til maten du lagar, skal etast, er det best å kjøle han raskt ned og heller varme han opp att seinare. Set for eksempel gryta i kaldt vatn og rør om før du plasserer henne i kjøleskapet. Deler du maten i mindre porsjonar, går nedkjølinga raskare.

## Sjekk temperaturen i kjøleskapet

Matvarer som skal oppbevarast kjølig, bør setjast i kjøleskapet. Temperaturen i kjøleskapet skal vere 4 °C eller lågare. Den låge temperaturen hindrar bakterievokster i matvarene.