

# Ikke nok å være god kokk

Ved å følge disse enkle rådene kan du gjøre mye for å unngå matforgiftning hjemme.

## Vask hendene

Vask hendene før du lager mat, før du spiser mat, mellom håndtering av ulike råvarer og etter toalettbesøk.

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



## Bruk rene redskaper og kluter

Vask kniver og skjærebrett ofte, og hold kjøkkenbenken ren. Kjøkkenkluten kan være en bakteriebombe. Vask den i maskin på minst 65°C, eller legg den i klor over natten. Bytt klut ofte. Bruk aldri samme klut på benken og på gulvet. Tørkerull er et godt alternativ til klut.

## Hold rå og ferdiglaget mat atskilt

Bytt redskap mellom forskjellige råvarer, og mellom råvarer og ferdiglaget mat. Et alternativ er å vaske redskapene godt mellom hver oppgave. Slik hindrer du at matforgiftningsbakterier overføres fra en råvare til en ferdig rett.

## Varmt nok

Bakteriene stortrives og formerer seg hurtig i temperaturer mellom 10°C og 50°C. De aller fleste bakteriene dør når du varmer maten godt nok – det vil si over 70°C.

Kjøttdeig, oppskåret kjøtt i strimler og terninger, alt kylling- og svinekjøtt skal alltid gjennomstekes. Ved steking av hele kjøttstykker – for eksempel biff og koteletter – holder det at overflatene stekes godt, fordi det er der bakteriene finnes.

Når du varmer opp matrester, må du passe på at de blir gjennomvarme. Skal maten holdes varm før servering, må den holdes rykende varm.

## Rask nedkjøling

Er det lenge til maten du lager skal spises, er det best å kjøle den raskt ned og heller varme den opp igjen siden. Sett for eksempel gryten i kaldt vann og rør om, før den plasseres i kjøleskapet. Deler du maten i mindre porsjoner, går nedkjølingen raskere.

## Sjekk temperaturen i kjøleskapet

Matvarer som skal oppbevares kjølig, bør settes i kjøleskapet. Temperaturen i kjøleskapet skal være 4°C eller lavere. Den lave temperaturen forhindrer bakterievekst i matvarene.