

# Fakta om

## hvordan bakterier oppfører seg ved ulike temperaturer

Bakterier og virus er en viktig årsak til at folk blir syke av maten de spiser. Maten kan se fin ut og smake godt selv om den inneholder bakterier som gjør deg syk.

Skadelige bakterier kan komme fra jord, dyr, syke mennesker og utstyr som ikke er rent. Bakteriene påvirkes av temperaturen. Derfor er det viktig at du har kontroll på temperaturen i maten. Virus påvirkes ikke av temperatur på samme måte.



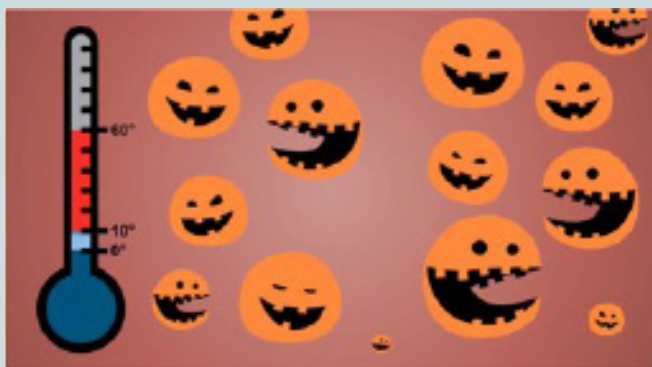
### -18°C

Ved frysetemperatur er det lite som skjer. Bakteriene hviler, men dør ikke.



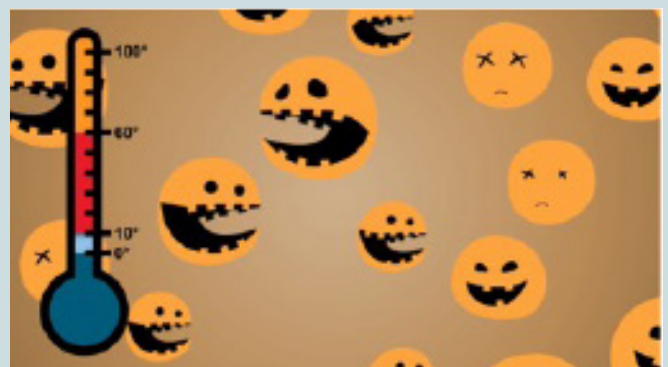
### 0 TIL +10°C

Når temperaturen stiger over 0°C tiner maten. Bakteriene begynner å våkne til liv og vokser sakte. Dette er grunnen til at mange matvarer skal oppbevares i kjøleskap.



### +10 TIL +60°C

Bakterier liker seg godt ved temperaturer mellom +10 og +60°C. Da vokser de og blir flere. Hvis vi lar mat være for lenge ved denne temperaturen, vil bakteriene bli mange nok til at vi kan bli syke av maten. Det betyr at det er viktig med rask oppvarming og nedkjøling av mat hvor bakterier kan vokse.



### OVER +60°C

Ved +60°C vokser ikke bakteriene. Når temperaturen stiger videre under koking og steking dør de fleste av bakteriene. Derfor er det trygt å spise kokt og stekt mat. Hvis du skal holde nylaget kokt og stekt mat varm, er det viktig å holde den over +60°C.