

## Gode råd om hygiejne i dit køkken

### Husk håndhygiejnen

Vask altid hænder før du laver mad og undervejs, hvis du har håndteret rå fødevarer. Vær særlig opmærksom efter at have rørt ved rå æg og rå kød.

### Flere spækbrætter

Sørg for at bruge forskellige spækbrætter til hhv. tilberedte og rå fødevarer. Hverken salatgrønsager eller færdigstegte kødstykker skal således skæres på et bræt, hvor der lige før har ligget rå kød. Man kan med fordel have et særskilt bræt til rå kød. Du kan anvende både træ og plastic, men vær opmærksom på, hvordan du rengør de to typer rigtigt. Plasticbrætter tåler opvaskemaskine og bliver som regel rene på den måde.

### Rene klude er bedst

Hæng karkluden til tørre, når den ikke er i brug. Desuden bør karklude og viskestykker helst skiftes dagligt eller efter behov. Brug aldrig karklud til fx at tørre op på gulv og heller ikke til at tørre gryder, spækbrætter, knive eller lign.

Brug et håndklæde til at tørre vaskede hænder – ikke viskestykket.

### Et rent køkken er et sundt køkken

Husk at gøre dit køkken rent ofte – ryd af, stil i opvaskemaskine eller vask op – og tør flader af. Husk også at gøre dit køleskab hyppigt rent. Og kig også på datoerne på glas og pakker – gamle ting bør smides ud. Vær opmærksom på, at holdbarhedsdatoer kun gælder for ubrudte pakninger ved den foreskrevne temperatur. Når man bryder pakninger, fx. vacuum- eller gaspakkede kødprodukter, reduceres holdbarheden betydeligt.

I det hele taget kan et ryddeligt køkken anbefales – tænk både i indretning og din dagligdag over, hvor mange ting, glas, flasker, papirer mm., som ligger i køkkenet. Gør det let for dig selv at gøre rent – det bliver du glad for i længden.

### Opvarmning af maden

Sygdomsfremkaldende bakterier bliver dræbt, når temperaturen er høj nok, hvilket i de fleste tilfælde er 70-75 °C i nogle minutter. Når du varmebehandler mindre stykker kød eller hakket kød skal centrum af kødstykkerne derfor mindst op på disse temperaturer, hvis man vil sikre sig.

Større, hele kødstykker behøver kun at blive varmet op til 60 °C i centrum af kødstykket, hvis man gerne vil have dem rosa eller røde indeni, når de er stegt. Dette skyldes at hele okse-, svine- og lammekødstykker, som fx oksestege eller flæskestege, som regel kun indeholder bakterier på og nær overfladen. Du kan tjekke temperaturen med et stegetermometer.

Opvarmer du med mikrobølgeovn fordeles varmen anderledes og der kan være ”cold spots”. Da mikrobølgeovnens effekt, produkt mængde og -sammensætning mm. påvirker opvarmningen, skal man være omhyggelig med at få varmet maden godt igennem – rør evt. i maden undervejs for at fordele varmen.

Der kan være andre sundhedsmæssige årsager end infektionsfare til, at det kan være nødvendigt at anvende høj varme. Nogle bælgfrugter, specielt af ”kidney beans” typen, indeholder i rå eller letopvarmet tilstand nogle stoffer, der kan give voldsom mavepine, mens de er helt ufarlige efter gennemkogning.

Opblødning af tørrede bønner anbefales, så vand trænger ind i centrum af bønnerne, idet nedbrydningen af stofferne under kogning kræver fugtig varme. Den inderste del af bønnerne skal, efter at være blevet gennemfugtet, have været oppe på ca. 100 grader i mindst 10-20 minutter.

### **Køl maden ned igen**

Ønsker du at gemme rester bør du altid sørge for en hurtig afkøling. Selvom maden har været varmet godt igennem kan visse bakterier danne en varmeresistent ”sovende” sporeform, der kan vokse ud efterfølgende og danne giftstoffer, hvis afkølingen er alt for langsom.

Mad bør helst afkøles, så temperaturen kommer under 10 grader i hele portionen inden for 3-4 timer, dvs. sørg for at komme resterne i dit køleskab, så snart du kan. Det kan være en rigtig god idé at dele store portioner i mindre dele, da det tager meget længere tid, end de fleste tror, at køle fx en stor gryde med en sammenkogt ret eller en tyk suppe.

### **Skyl frugt og grønt**

Overfladen af langt de fleste fødevarer er et udmærket gemmested for mikroorganismer – sunde som mindre sunde. Skyl derfor altid frugt og grønt inden du spiser rå fødevarer.

### **God opbevaring**

Fødevarer skal opbevares forskelligt, men helst korrekt hver for sig – se på pakningen. *Tag det alvorligt, hvis der står at produktet skal opbevares på køl.*

Om sommeren anbefales desuden:

1. Tag en kølekasse med på indkøb, strand og skovtur
2. Tjek temperaturen i dit køleskab og hold ikke døren åben for ofte og længe
3. Få varerne hurtigt på køl, når du kommer hjem
4. Køl dine retter og eventuelle rester ned hurtigt
5. Lad ikke maden stå ude i solen, på køkkenbordet eller ved grillen.

Du kan finde flere gode råd og vejledning på nettet – fx på Fødevarestyrelsens hjemmeside.