

Säker mat i sommar

Mat och bakterier blir alltid aktuellt när sommaren och värmen kommer. Sommaren med värme, utflyktsmat, grillning och resor. Håll koll på maten för en god sommar.

2009 anmäldes 3061 fall av matförgiftning i Sverige. De anmälda fallen är bara toppen av ett isberg. Misstänker man matförgiftning, sjukdom eller besvär på grund utav något man ätit eller druckit, så ska man ringa miljö- och hälsoskyddskontoret i kommunen. En snabb anmälan kan hindra att andra blir sjuka.

Kylväska när du handlar

Med en kylväska och några kylklampar kan du hålla känsliga livsmedel kalla på vägen hem till kyl och frys. Kylväskan är också bra till kall mat och dryck på utflykten. I värme växer bakterier snabbare, både sjukdomsframkallande bakterier och bakterier som försämrar lukt och smak. Förvaras livsmedel i rätt temperatur så är både hållbarhet och smak bättre. Häng en termometer i kylskåpet och håll ett öga på den, 4° C är en bra temperatur. Men det kan vara svårt att hålla kylan om kylskåpet är överfullt och öppnas ofta.

Rena händer

Tvätta händerna innan du börjar laga mat och när du går från ett arbetsmoment till ett annat. Att tvätta händerna ordentligt är en konst. Tvåla in medans du räknar till tio, glöm inte tummen, skölj och torka noga. Händerna är våra viktigaste redskap men de kan också flytta bakterier. Håll isär olika arbetsmoment och tvätta händerna för att minimera risken att sprida bakterier från ett livsmedel till ett annat eller från råa livsmedel till tillagade. Gör salladen först, täck över och ställ kallt, innan du tar fram köttet som ska grillas.

Varm mat

Upphettning över 70 grader dödar bakterierna. Var noga vid grillen och använd rena fat och redskap till det färdiggrillade. Ta bort tallrikar, redskap och marinad som använts till det råa köttet, där finns bakterier kvar. Var extra uppmärksam om köttet varit fruset, en dåligt tinad kyckling kan bli färdiggrillad på utsidan men fortfarande vara halvrå inuti. Tina köttet i kylskåp så minskar du bakterietillväxt och sparar energi. Fågel och malet kött ska serveras genomstekt. Med helt kött av nöt och lamm är det en smakfråga om man vill ha det genomstekt eller inte. Personer med nedsatt immunförsvar, exempelvis vid graviditet, bör dock välja genomstekt kött för att undvika parasiten toxoplasma.

Kall mat

Kall mat ska hållas kall! Potatissallader, sallader, röror, pålägg och smörgåstårter förvaras kallt. Vi tillför alltid bakterier när vi hanterar mat med händerna och de blir ett problem om maten står för varmt så bakterierna får växa till. Staphylococcus aureus är en vanlig bakterie som kan finnas på huden och i sår hos människor och djur, får den tid och värme kan den växa till i mat och bilda ett gift som gör oss illamående även om vi värmt upp maten innan vi äter den. Håll gärna 4 grader i kylskåpet och undvik att maten står framme i onödan.

Rent vatten

I Sverige förväntar vi oss att kunna dricka vatten direkt ur kranen. I Östersund och Skellefteå har utbrott med parasiten *Cryptosporidium* visat att det inte är något att ta för givet. Under sommaren 2010 gjordes flera utredningar där man undersökte privata brunnar för att finna smittkälla för bland annat norovirus och EHEC. Det är viktigt att vara rädd om våra vattentäkter och att ta prover på vattnet. Har man egen brunn kan man få hjälp via sin kommun och låta ett ackrediterat laboratorium kontrollera ett vattenprov. Rekommendationen är att kontrollera vattnet vart tredje år då förändringar med tiden kan påverka kvaliteten och öka risken för förorening av brunnen.

Rester

Var rädd om resterna. Se till att maten inte blir stående i onödan utan kommer in i kyl eller frys. Varm mat kan snabbt kylas i vattenbad eller med kylklampar. Försök använda resterna i kylskåpet samma dag eller nästa, bortglömda rester hamnar lätt i soppåsen!

Tove Stenberg, Matkonsult, 036-398876