

Örugg matvæli – allra hagur!



Kælivara Best er að geyma samlokurnar í ísskáp.

Örugg matvæli í útileguna

Það er gaman að fara í útilegu í góðra vina hópi. Hvort sem farið er í tjaldútilegu, í ferð með hjólhýsi eða í bústað þá þarf að hafa með sér nesti. Það er ýmislegt sem við þurfum að hafa í huga þegar við tökum saman nesti. Fyrir utan hollustu nestisins er rétt meðhöndlun á matvælunum afar mikilvæg. Það vill enginn enda skemmtilega ferð með matarsýkingu.

Áður en byrjað er að útbúa nestið er mikilvægt að þvo sér vel um hendur og hafa öll áhöld hrein. Eins er góð regla að þvo sér alltaf eftir að hafa snert hrá matvæli eins og kjöt, fisk, egg o.s.frv.

Krossmengun einna algengust

Með krossmengun er átt við að örverur berist frá einni tegund matvæla í aðra og úr hrávöru í fullunnin matvæli. Slíkt smit milli matvæla á sér stað m.a. ef við notum óhrein áhöld, illa þvegin bretti og borð eða notum sömu áhöld fyrir hrá og fullunnin matvæli. Kæling matvæla hjálpar til við að halda örverum í skefjum, þannig að þær fjölgi sér ekki. Hráum og füllelduðum matvælum og matvælum sem merkt eru „Kælivara 0-4°C“ þarf að halda köldum svo þau séu örugg. Hafði í huga að ef kælivörur eru ekki geymdar í kæli þá minnkar geymsluþol þeirra til muna. Örverur fjölga sér hratt við stofuhita og því er mikilvægt að hafa möguleika á að geyma matvæli við 0-4°C. Ef enginn ísskápur er til staðar má t.d. nota kælibox. Hitun getur drepíð hættulegar örverur. Matvæli þurfa að ná meira en 75°C hita við eldun til að vera örugg. Ef halda þarf mat heitum verður hitinn að haldast yfir 60°C. Mjög mikilvægt er að vanda meðhöndlun tilbúinna matvæla, þar sem þau verða ekki hituð eða elduð áður en þeirra er neytt.

Notið aðeins umbúðir/ílát sem eru sérstaklega framleidd fyrir matvæli. Röng notkun umbúða/ílata getur leitt til þess að óæskileg efni berist í matvæli sem geta hugsanlega valdið heilsutjóni. Það er misjafnt hvaða umbúðir henta ákveðnum matvælategundum. Álpappír hentar vel fyrir ost, kjöt, smjör o.þ.h. matvæli en ekki fyrir súr matvæli eins og appelsínur, sítrónur og ávaxta-grauta. Matarfilmur henta vel fyrir ávexti, grænmeti og brauð. Athugið leiðbeiningar frá framleiðanda umbúða/ílata en á þeim ætti að vera tekið fram fyrir hvaða matvæli umbúðirnar/ílátin henta best.

Sesselja María Sveinsdóttir, matvælafræðingur hjá Matvælastofnun