

Rétt meðferð á jólamatnum

Eftir Dóru S. Gunnarsdóttur

Pað er hefð fyrir því að Íslendingar geri vel við sig í mat og drykk um jól og áramót. Mikið er keypt af gírnilegum matvælum sem tilreidd eru í eldhúsum heimilanna fyrir jól og yfir hátíðar. Mikilvægt er að huga vel að réttri meðferð matvæla, svo komast megi hjá því að sjúkdómsvaldandi örverur spilli jólagleðinni. Hér koma nokkur góð ráð til að tryggja örugg matvæli um jólin.

● Eftir innkaup skal kælivörum sem fyrst fyrir í ísskápnum. Mikilvægt er að geyma hrátt kjöt þannig að safi úr því leki ekki yfir í tilbúin matvæli. Athugið hvort umbúðir eru heilar eða settið hráa matvöru í ílát og tryggjið þannig að hún snerti ekki önnur matvæli sem eru tilbúin til neyslu. Til að tryggja kælingu í ísskápnum þarf að gæta þess að nægilegt loftstreymi sé til staðar og að hitastig sé 0-4 °C. Kæling kemur í veg fyrir fjölgun flestra sjúkdómsvaldandi örvera og hægir á vexti skemmdarörvera.

● Hundur koma víða við og er hættu á að þær geti borið með sér smit í matinn, því er mikilvægt að þvo hendur áður en matreiðsla hefst og á milli þess sem unnið er við mismunandi rétti.



Morgunblaðið/Ásdís

Handþvottur gagnlegur Mikilvægt er að þvo vel hendur þegar unnið er með jólamatinn.

Gætið þess að nota hrein áhöld og skurðarbretti og þvoið áhöld og vinnuborð strax eftir meðhöndlun á hráu kjöti og fiski.

● Gegnumsteikið fuglakjöt, svínakjöt, og rétti með hökkuðu kjöti og hakkaðri lifur. Kælið fljótt ef geyma á rétti eða bera þá fram kalda. Kæling í vatnsbaði með klaka er árangursrík áður en réttum er komið fyrir í ísskápnum t.d. ef hangikjöt á að kólna í soðinu. Ef halda á matvælum heitum skal hitastigið ekki fara niður fyrir 60°C. Standi matur lengi við

30-40°C er hættu á mikilli fjölgun sjúkdómsvaldandi örvera.

● Gott er að takmarka þann tíma sem réttir standa á veisluborði, þar sem hitastigsveiflur stytta geymsluþol matvæla. Reynið að áætla það magn sem neytt verður og takið hæfilega skammta út úr ísskápnum. Pakkið afgangum heitra og kaldra rétta inn og komið þeim fyrir í ísskápnum strax að lokinni máltíð.

Höfundur er fagsviðsstjóri hjá Matvælastofnun.