



# Livsmedelshygien - Matsäkerhet

Den som hanterar, tillagar och bereder mat måste ha tillräckliga kunskaper om livsmedelshygien. Här kan du läsa om hur du ska göra för att hantera maten säkert i Din verksamhet.

## Skadliga mikroorganismer

Mat kan bli farlig att äta om det finns för många skadliga mikroorganismer i den. Mikroorganismer är bakterier, svampar (mögel och jäst), virus och parasiter.

Hur snabbt en mikroorganism växer beror på temperaturen, vattentillgången, näringen, pH-värdet och syretillgången. Det är därför det är viktigt att förvara livsmedel vid rätt temperatur och att hålla rent.

## Personlig hygien

### Handtvätt

En vanlig orsak till matförgiftningar är att livsmedel hanterats av någon med smutsiga händer. Mikroorganismer från händerna förökar sig sedan i maten och gör så att den som äter maten blir sjuk. Det är därför mycket viktigt att tvätta händerna ofta och noggrant.

Händerna ska bl.a. tvättas:

- efter toalettbesök
- innan du börjar hantera livsmedel
- mellan olika arbetsuppgifter
- om man hälsat på någon genom att ta i hand

Händerna ska tvättas med flytande tvål och torkas med pappershanddukar. Tyghanddukar får inte användas.

## Personalkläder

Personalen som jobbar med livsmedel ska ha rena arbetskläder/skyddskläder som de byter om till på arbetsplatsen. Det är viktigt att ha keps eller mössa som skyddar håret från att hamna i maten.

Privata kläder och arbetskläder ska förvaras skilt från varandra.

## Sjukdom

Personal som kan sprida smitta bör inte jobba med livsmedelshandtering.

## Rengöring

Att hålla rent i sin livsmedelslokal är mycket viktigt för att mikroorganismer inte ska spridas. Både lokalen och utrustningen ska vara rena. Tänk på att:

- Ha rena städredskap - annars sprider du bara ut smutsen ännu mer.
- Förvara städutrustningen upphängd mellan städtillfällen så att städredskapen torkar. I våta moppar och trasor kan det växa mögel och bakterier.
- Förvara inga saker på golvet. Då blir det lättare att städa och hålla rent.
- Storstäda regelbundet, t.ex. rengör tak och väggar.
- Kontrollera städningen genom att gå igenom alla utrymmen förslagsvis en gång i veckan.



## Hantering

Det är viktigt att hantera maten hygieniskt för att förhindra matförgiftning. Några viktiga saker att tänka på är:

### Separering

- Använd särskilda knivar och skärbrädor för att hantera rått kött så att inte bakterier från rått kött förorenar annan mat (korskontaminering).
- Hantera mat som ska ätas som den är på särskild arbetsbänk.
- Förvara rått kött, rå kyckling, rå fisk, grönsaker och färdiglagad mat separerat från varandra så att bakterier från t.ex. rå kyckling inte hamnar på sallad. Förvara helst i olika kylar.
- Täck över alla kärl med lock eller plast.

### Tillagning och uppvärmning

Värm upp mat ordentligt till minst 70 °C. Då dör de flesta bakterier. Kött bör vara genomstekt. Köttsaften bör vara klar, inte rosa.

### Nedkylning

Mat som ska serveras vid ett senare tillfälle ska kylas ned direkt efter avslutad tillagning. Rekommenderad tid är att det ska ta högst fyra timmar att kyla ned maten till 8 °C. Använd låga och vida kärl. Tänk på att mat som hållits varm (t.ex. buffé, kebab) får inte kylas ner och serveras vid ett senare tillfälle.

### Förvaring i rätt temperatur

Temperaturen som maten förvaras i har stor betydelse för hur länge den håller sig fräsch. Mat ska förvaras kallt eller varmt och inte i rumstemperatur. Mikroorganismer växer bäst vid 8-60 °C. Ju kallare det är ju långsammare växer det. Det finns dock bakterier som kan växa bra vid låga temperaturer också.

Tänk på att:

- Kylvaror bör förvaras under 8 °C.
- Mat som varmhålls i t.ex. lunchbufféer ska förvaras så varmt som möjligt, över 60 °C. Då kan de flesta bakterier inte växa. En rekommendation är att varmhålla maten i högst två timmar.

- De **RÖDA** och **BLÅ** fälten visar de områden som man oftast missar vid handtvätt.
- De hudfärgade områdena brukar bli rena vid handtvätt.



Tänk på att:

- Tillväxten av bakterier i ett livsmedel styrs med hjälp av temperatur. Maten får inte förvaras för länge i temperaturer inom riskzonen (8-60 °C).
- Det gift som vissa bakterier producerar förstörs inte av uppvärmning.
- Bakterierna förstörs inte vid kyl eller frysförvaring, men deras funktion stannar eller blir långsammare när temperaturen blir tillräckligt låg. Bakterierna i produkter som förvaras vid 0 °C eller lägre är i stort sett överksamma.
- När en fryst produkt tinas upp aktiveras mikroorganismerna på nytt och deras funktion startar snabbt i ett upptinat livsmedel.
- Ett vakuumpförpackat livsmedel kan vid felaktig förvaring ge tillfälle för patogena bakterier som inte behöver syre att växa till sig och orsaka allvarliga sjukdomar (botulism, listerios, yersinios).
- Vid optimala tillväxtförhållanden (20-50 °C) kan bakterieantalet fördubblas var tionde minut.

**Miljöförvaltningen**

**Box 41**

**221 00 LUND**

**Vx 046-359 50 00**

[miljoforvaltningen@lund.se](mailto:miljoforvaltningen@lund.se)