

Miljö- och hälsoskydds-
kontoret

Håll rätt temperatur!

Att hålla rätt temperatur på livsmedel, både kalla som varma, är oerhört viktigt. Livsmedlets kvalitet, så väl som smak, näringsinnehåll och bakteriehalt påverkas av temperaturen. Vid förvaring, tillagning, varmhållning och nedkyllning är det viktigt att kontrollera att temperaturen är rätt. Matförgiftningar som orsakas av att livsmedel hanterats vid felaktiga temperaturer är tyvärr vanliga.

För att bakterier skall växa och föröka sig behöver de fukt, näring och värme. Risken för bakterietillväxt är som störst vid temperaturer mellan +20 - +40°C, men de växer även mellan +8 - +60°C. Vissa bakterier lever och växer dock även i både högre och lägre temperaturer.

Kyl och frys

För att kontrollera temperaturen i kylar och frysar behövs fungerande termometrar. I alla kylar och frysar skall det finnas en termometer som är lätt synlig och den skall visa temperaturen vid de översta eller yttersta varorna.

Djupfrysta varor skall hållas under -18°C, undantag vid avfrostning då -15°C tillåts. Infrysning av varor tillåts inte i frysar för förvaring, kylkapaciteten minskar under infrysningen, temperaturen ökar och påverkar övriga varors kvalitet negativt. Därför krävs en speciell infrysningsfrys om du skall frysa in varor regelbundet.

Rekommenderade kyltemperaturer

Färsk fisk, inte isad	+2°C
Vakuumpförpackad rökt fisk	+4°C
Flytande mjölkprodukter	+8°C
Färskost	+8°C
Köttvara (förutom köttfärs)	+8°C
Köttfärs	+4°C
Bakverk med vispad grädde	+8°C

Att tänka på

- Vid leverans, kontrollera ankomsttemperaturen på varorna och plocka sedan snabbt in dem i respektive kyl eller frys.
- Olika ställen i kylan har olika temperatur, förvara känsliga livsmedel på kallaste platsen.
- Kontrollera att tätninglisterna i kylar och frysar är hela och rena.

Miljö- och hälsoskydds-
kontoret

Håll maten varm

Vid varmhålls skall maten hålla minst + 60°C under hela varmhållningstiden. Varmhållning innebär att både näringsinnehåll, smak och kvalitet på maten försämras. Varmhåll därför inte mat i onödan.

Potatis får varmhållas högst en timma och övrig mat högst två timmar

Då varmhållning görs i värmeri måste vattnet vara mycket varmare än +60°C för att maten skall hålla minst +60°C. Idealisk serveringstemperatur för maträtter, när det smakar som bäst, är mellan +65 och för potatis +70°C. Självservering/bufféer innebär ofta en sänkning av temperaturen i matens ytskikt. Anpassa därför serveringskärlen, mindre och djupa kärl som byts ofta, hindrar maten från att hinna bli kall.

Att tänka på

- Sätt på värmeriet i god tid innan servering så det är varmt när maten ställs i.
- Värm gärna serveringskärlen innan maten läggs i inför servering.
- Ta inte fram för mycket mat åt gången.
- Lägg lock på kantiner, bleck, karotter etc. när det blir uppehåll i serveringen.
- Maten vid själva serveringen bör vara mellan +65 - +70°C, eftersom maten svalnar snabbt när den läggs på tallriken.
- Vid återuppvärmning av lagad mat skall temperaturen komma upp i minst +70°C i hela livsmedlet innan den varmhålls.

Kyl ner maten snabbt

Ju kortare nedkylningstemperatur desto färre bakterier! Nedkylning av varm mat till kylskåpskall – dvs. högst +8°C – skall ske så snabbt som möjligt, helst på mindre än två timmar, men max fyra timmar.

I hemmet kan nedkylning göras i vattenbad, men i storkök blir en sådan nedkylning svårhanterlig. **Ställ inte in varm mat i ett vanligt kylskåp**, då höjs temperaturen vilket medför att övrig mat som förvaras kan ta skada. **Vid nedkylning skall alltid ett nedkylningsskåp användas** som är speciellt konstruerat för att snabbt kyla ner maten i storkök. Täck inte över maten med lock eller plastfilm som isolerar värmen och hindrar frukt från att avges från maten under nedkylningen.

Lägg maten i låga, vida kärl så går nedkylning snabbare. När maten blivit kall skall den flyttas till kylskåp för förvaring så att nedkylningsskåpet kan användas igen. Vid förvaringen i kylskåp skall maten vara täckt med lock eller plastfilm så inte ytan torkar eller maten kontamineras med bakterier, kemikalier etc.