

# Jól án matar-eitrunar

**M**ikið álag er á eldhúsum landsmanna við jólaundirbúning í desember og yfir hátíðirnar.

Góðir hollustuhættir í eldhúsinu eru því afar mikilvægir svo koma megí í veg fyrir að gestir og heimilsfólk fái matarsjúkdóma með tilheyrandi óþægindum.

Sjúkdómsvaldandi bakteríur geta borist inn í eldhúsið með kjöti og jarðvegi sem fylgir grænmeti og borist þaðan í önnur matvæli í eldhúsinu eða í ísskápnum. Einnig geta þær borist í matvæli frá þeim sem meðhöndlar matvælin og frá þeim búnaði og áhöldum sem eru notuð í eldhúsinu. Það er því mikilvægt að koma í veg fyrir að:

- hrátt kjöt og safi úr hráu kjöti komist í snertingu við matvæli sem eru tilbúin til neyslu, með því að tryggja aðskilnað á vinnuborðinu og í ísskáp og með því að geyma mat í þéttum umbúðum / ílátum.
- óhreini sem geta verið á grænmeti og ávöxtum berist í tilbúin matvæli, með því að þvo grænmeti og ávexti fyrir notkun.
- bakteríur og veirur berist í matvæli frá höndum, með því að þvo hendur áður en hafist handa við matreiðslu og eftir snertingu við hrátt kjöt og óþvegið grænmeti.
- skurðarbretti og áhöld geti mengað matvæli, með því að þvo skurðarbretti og áhöld strax eftir notkun og nota jafnvel sérstök skurðarbretti fyrir kjöt, grænmeti og tilbúin matvæli.



Morgunblaðið/Ásdís

## Handþvottur Mikilvægt er að þvo hendur vel fyrir matreiðslu.

- koma í veg fyrir krossmengun í ísskápnum með góðu skipulagi og með því að halda honum hreinum.
- bakteríur fjölgi sér í borðtuskum, viskustykkjum og handþurrkum með því að skipta reglulega um slíka um klúta.

Bakteríur fjölga sér mjög hratt við kjöraðstæður. Við 37°C getur ein baktería fjölgað sé í 1000 á 3 tímum og í 1 milljón á 6 tímum. Það er því mikilvægt að geyma og meðhöndla matvæli við það hitastig sem hindrar fjölgun baktería. Mest hættu er á fjölgun baktería þegar hitastig matvælna er milli 5 og 60°C. Nægileg hitameðhöndlun drepur bakteríur og geymsla við kælihitastig (0-4°C) takmarkar fjölgun þeirra. Kjarnhiti kjúklings, kalkúns, svínakjöts og hikkaðs kjöts þarf að ná 75°C til að drepa allar sjúkdómsvaldandi bakteríur. Ef halda á matvælum heitum skal þeim haldið við 60°C og við kælingu hitaðra matvæla skal gæta þess að þau nái 4°C á 3 tímum.

Landsmenn eru hvattir til að til-einka sér góða hollustuhætti í eldhúsinu svo koma megí í veg fyrir að matarsjúkdómar spilli jólagleðinni.