

# BRUGER DU BESKIDTE TRICKS I KØKKENET?



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen





## TRE TRICKS DER VIRKER

Nogle af os har dårlige vaner i køkkenet, når vi laver mad.

Byt de beskidte tricks ud med tre tricks, der virker. Så kan du undgå at blive syg af maden.



## VARM OP

- Varm mad skal være varmet ordentligt igennem (mindst 75°C). Høj varme under stegning og kogning dræber bakterier som salmonella og campylobacter.
- Du bør gennemvarme hakket kød, kød i tern og strimler, fisk, fjerkræ og retter med æg.
- Når du genopvarmer mad, er det ikke nok at lune den. Maden skal være varmet helt igennem ved høj varme.
- Hvis du holder maden varm i længere tid, bør den være ordentlig varm hele tiden. Kommer temperaturen under 65°C, kan bakterier vokse, og du risikerer at blive syg.





- VARM OP
- KØL AF
- SPRED IKKE BAKTERIER OG VIRUS



## KØL AF

- Kød, pålæg, mælkeprodukter, ost og middagsrester skal opbevares i køleskabet ved højst 5°C.
- Når du køler maden hurtigt ned og opbevarer den koldt, stopper de fleste bakterier med at vokse.
- Varm mad, som du gemmer, skal kun lige dampe af, før du sætter den i køleskabet. Hvis maden står længe fremme på bordet ved stuetemperatur, bliver den en ren bakteriebombe. Bakterierne stortrives nemlig mellem 20°C og 40°C. I løbet af tre timer kan én bakterie blive til 1000 og efter seks timer til en million!
- Temperaturen i køleskabet kan variere fra top til bund. Der er ofte koldest på de midterste hylder i køleskabet. Tjek jævnligt temperaturen med et termometer.

## NÅR DU GRILLER

Når du griller, er det vigtigt, at du holder rå kød på ét fad og det færdigstegte på et andet, rent fad. Vask hænder, hvis du lægger rå kød på grillen med fingrene. Så kan du undgå at blive syg af bakterier som salmonella og campylobacter.



## SPRED IKKE BAKTERIER OG VIRUS

- Hold rå madvarer adskilt fra mad, der er færdig og klar til at spise. Husk også at vaske hænder - både før du laver mad, og når du skifter mellem for eksempel rå kød og tilberedt mad.
- Bakterier på hænderne eller på køkkenredskaber bliver nemt spredt mellem forskellige madvarer.
- Det er særlig vigtigt, at du holder rå kød adskilt fra mad, der ikke skal opvarmes. Skift skærebræt og kniv lige efter, det har været brugt til rå kød. Hvis der kommer bakterier fra rå kød over på salat eller brød, kan det være nok til, at du kan blive syg med mavepine og diarré.



## VASK DINE HÆNDER

Det er vigtigt at vaske hænder grundigt og ofte, når du laver mad.

Du kan nemt sprede bakterier med hænderne. Derfor skal du huske at vaske dine hænder både før – og imens – du laver mad.





## TRE TRICKS DER VIRKER

- VARM OP
- KØL AF
- SPRED IKKE BAKTERIER OG VIRUS



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen



**Fødevarestyrelsen**

Mørkhøj Bygade 19

2860 Søborg

Tlf.: 33 95 60 00

[fvst@fvst.dk](mailto:fvst@fvst.dk)

[www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)