

## Buffé hantering

Varje år blir hundratusentals personer sjuka på grund av slarv med maten. Man kan drabbas av matförgiftning efter både restaurangbesök och måltider i hemmet. Julbord, liksom bufféer och smörgåsbord, innehåller extra känslig mat eftersom den ofta flyttas mellan servering och förvaring flera gånger.



Här följer lite tips till dem som ska bjuda på buffé i hemmet.

**Tvätta händerna med tvål och vatten.** Tvätta alltid händerna innan du börjar laga mat, när du växlar mellan olika råvaror och efter toalettbesök.

**Använd alltid rena redskap.** Diska ordentligt mellan olika moment. Exempelvis ska man inte använda samma kniv för att skära rått kött och därefter skära sallad med utan att kniven först ha diskats. Använd gärna olika skärbrädor för kött och grönsaker.

**Byt disktrasa ofta.** Använd trasan bara på köksbänken och på spisen, inte på skärbrädor eller på golv.

**Kyl snabbt ner mat som inte ska ätas med detsamma.** Små mängder mat kan ställas i kylskåpet direkt, större mängder bör först kylas ner i till exempel ett vattenbad.

**Varm mat ska hållas varm och kall mat kall.** Genomstek köttbullarna, liksom kött av fågel och gris. Värm mat ordentligt till minst +70 °C. Se upp med mikrovågsugnen, den värmer ofta ojämnt. Rör om eller låt rätten stå några minuter så att värmen fördelar sig jämnt. Ska mat hållas varm, till exempel Janssons frestelse, så gör det vid lägst +60 °C och under max 2 timmar. +4 grader är en bra temperatur för känsliga varor som kött och mejeriprodukter. Skaffa en termometer och mät hur kallt det är på olika platser i kylskåpet.

**Ta inte fram mer mat till julbordet än vad du tror ska gå åt.** Mat som tas ut och in i kylskåpet får kortare hållbarhetstid.

**Råa grönsaker och färsk frukt som används till garnering** ska vara ordentligt rengjorda.

**Välj lämpligt utformade redskap som inte glider ner i maten.** Ost, kött, lax och bröd bör serveras färdigskivat för att underlätta servering.

**Ha ordning och reda i kylan.** Se till att maten förvaras i väl tillslutna kärl eller övertäckta med plast eller aluminiumfolie. Se till att ingenting ligger och droppar i kylan. Rå köttssaft får inte droppa på tillagad mat eller sallad.

**Laga eller hantera aldrig mat om du är sjuk.** Virus, t.ex. Norovirus som orsakar vinterkräksjukan, kan lätt sprida sig med maten. Det räcker med att få i sig några få viruspartiklar för att bli sjuk.

**Var försiktig med nötter och torkad frukt.** Ät inte nötter eller torkade frukter som ser skruppna, missfärgade och dåliga ut eller som luktar och smakar konstigt eftersom de kan innehålla mögelgifter. Dela gärna på nötter eftersom de kan vara missfärgade på insidan men se fina ut på utsidan.

Låt inte ovanstående tips avskräcka dig från att laga din egen julmat! Julmaten är ju en stor del av vårt julfirande. Med lite kunskap och sunt förnuft är inte risken stor att maten får dig att må dåligt.