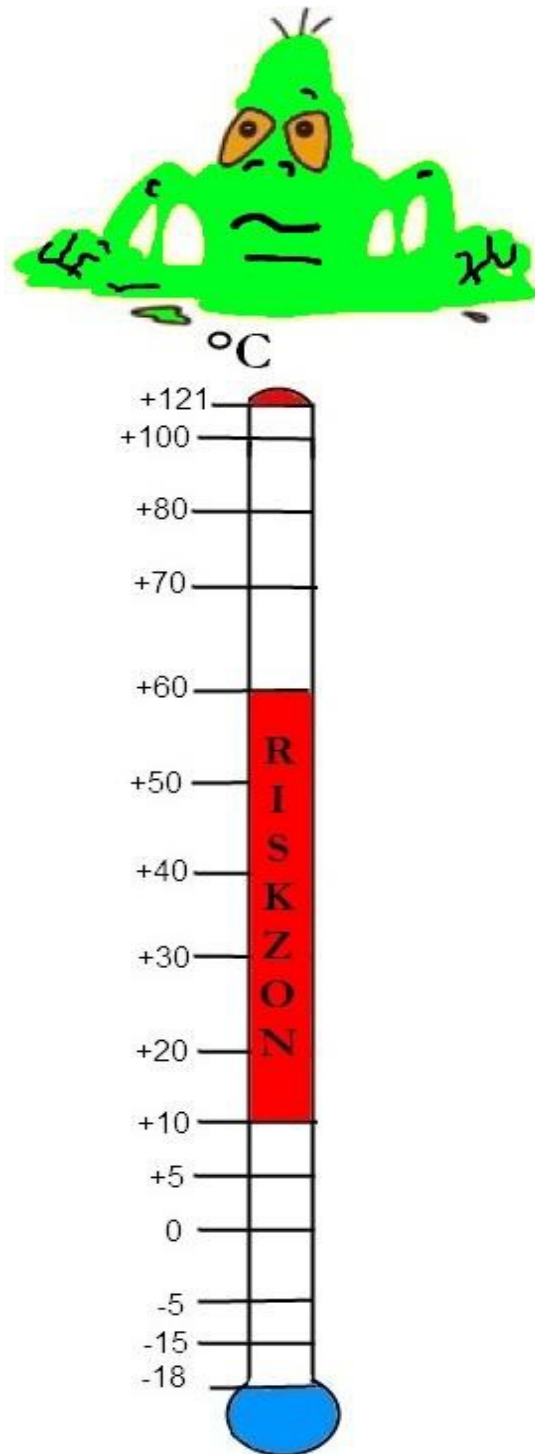


Förvaringstemperatur

- Genom att värma maten till en kärntemperatur på minst $+70^{\circ}\text{C}$, tar du död på alla levande mikroorganismer. Det kan göras på många olika sätt till exempel genom att steka, koka, fritera eller värma upp med ånga.
- För att hindra att farliga bakterier förökar sig är det viktigt att varmhållningen sker i temperatur över $+60^{\circ}\text{C}$.
- Nedkylning är ett av de mest kritiska momenten inom livsmedels säkerhet. Om nedkylningen inte görs på rätt sätt finns det risk att bakteriesporer blir till levande bakterier som förökar sig snabbt. Nedkylning ska göras direkt efter värmebehandling eller varmhållning. Kärntemperaturen ska ner till $+8^{\circ}\text{C}$ eller kallare inom 6 timmar. (Tips: Om du ska kyla ner en mindre mängd och inte har en nedkylningskyl, så ställ till exempel kastrullen i kallt vatten och rör om då och då. Du ska inte ställa varm mat i kylskåpet, då blir det för varmt där och annan mat kan förstöras).
- Kylvaror ska hålla en temperatur på högst $+8^{\circ}\text{C}$. Tänk på att vissa kylvaror, till exempel köttfärs eller fisk kräver en ännu lägre temperatur. (Läs på varorna om förvaringstemperatur)
- Frysvaror ska hålla en temperatur på högst -18°C . Låt inte frysen stå öppen i onödan så kylan försvinner ut.
- Vid upptining bör temperaturen inte överstiga $+8^{\circ}\text{C}$. Upptining ska ske i kylskåp.



Maten får inte förvaras för länge i temperaturen inom riskzon. Då finns risk för snabb bakterietillväxt i maten.