

Bra hantering av sushi även för gravida

Här är information om vad du som livsmedelsföretagare behöver tänka på när du säljer eller serverar sushi. Efter vårt sushiprojekt 2019 gällande säker sushi till gravida vill vi förbättra kunskaperna.



Vanliga risker med hantering av sushi

Rå fisk, och ris till sushi är riskfyllda livsmedel. Därför är det viktigt att ha bra rutiner för hygien och temperatur och att ha bra kunskap om tillverkning av sushi. De främsta riskerna är: sushiriset, handhygien, temperatur och fisken.

Riset behöver hålla ett pH-värde under 4,5 annars finns risk för bakterietillväxt. Sushi är ett livsmedel som både hanteras direkt med händerna och äts utan att hettas upp. Det är därför viktigt med regelbunden handtvätt.

Temperaturen är en kritisk styrpunkt vid hanteringen och förvaringen. Därför är det viktigt att ha bra rutiner för kylförvaring, i form av kontroll och dokumentation av uppmätt temperatur. Eftersom rå fisk kan innehålla parasiter ska den enligt lag frysas i minst 24 timmar vid en temperatur på -20°C , om fisken inte är odlad.

Är det säkert att servera sushi till gravida kvinnor?

I projektet ställde vi frågor till verksamheterna om kostråden för sushi till gravida. Det gav en inblick i hur verksamheterna tänker. Sju av elva anläggningar hade ingen kunskap om livsmedelsverkets kostråd för rå lax till gravida, fyra verksamheter nekade gravida kvinnor att äta rå lax, en verksamhet ansåg att det var den gravidas val.

Livsmedelsverkets rekommendationer

Livsmedelsverks information är att det inte är en hälsofara för gravida eller fostret att äta sushi. Men det är viktigt att tänka på att sushi/sashimi är nytillverkad. För mer information rekommenderar vi att du läser broschyren **Råd om mat till dig som är gravid** från Livsmedelsverket.

Att tänka på

- Ha god handhygien: Det är viktigt att det finns handtvättställ med tvål och papper i närheten av beredningen.
- Frys den råa fisken i minst 24 timmar vid en temperatur på -20°C eller kallare, eller använd odlad fisk. Då dödas parasiter som kan finnas i rå fisk.
- Ha bra rutiner för kylförvaring, med kontroll och dokumentation av uppmätt temperatur.
- Ha bra rutiner för rengöring av magnetlist för knivar, ytor och utrustning.
- Köp nya skärbrädor om de är slitna och/eller inte ser rena ut efter rengöring.
- Förvara sushiriset i rumstemperatur eller varmare, under max 2 timmar.
- Gör sushiriset enligt recept med risvinäger/-ättika. Det ska ge sushiriset pH 4,5. Ha rutiner för regelbundna mätningar av pH i riset.
- Ni ska kunna informera om ingredienser och allergener som kan finnas i maten.
- Servera sushi samma dag som den tillverkas.

Har du frågor?

Kontakta gärna någon av våra inspektörer om du har frågor kring sushi hantering. Du når oss via kontaktcenter, telefon 08-523 010 00 eller e-post livsmedelskontrollen@sodertalje.se

Miljökontoret/Livsmedelskontrollen, Södertälje kommun

Adress: Nyköpingsvägen 26, Södertälje

Tel: 08-523 010 00 (kontaktcenter)

www.sodertalje.se