Bilaga 6

## EGENKONTROLLPROGRAM

# SÄKER MAT

## I ÖPPEN HEMTJÄNST & PÅ SERVICEHUS

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Administrativa uppgifter ..... 3

Verksamhetsbeskrivning ..... 4

Ansvarsfördelning ..... 5

Utbildning ..... 6

Personlig hygien ..... 7

Inköp – från butiken till hemmet ..... 8

Hemma hos den enskilde ..... 9

Matdistribution varm mat ..... 12

Matdistribution kyld mat ..... 13

Om den enskilde misstänks blivit sjuk av maten ..... 14

Bilagor
Checklista för introduktion ..... 15
Datummärkning ..... 16
Glutenintolerans Laktosintolerans Komjölksproteinallergi ..... 17
Vad gör man med mögliga livsmedel? ..... 20
Frysförvaring ..... 21

# ADMINISTRATIVA UPPGIFTER

| | |
|---|---|
| **Upprättat (datum)** | |
| **Stadsdelsförvaltning** | |
| **Enhet** | |
| **Enhetschef** | |
| **Besöksadress** | |
| **Faktureringsadress** | |
| **Organisationsnummer** | |
| **Telefon/fax** | |

## ENHETSCHEFENS NAMNUNDERSKRIFT

_____

# VERKSAMHETSBESKRIVNING

Verksamheten utför personlig omvårdnad och serviceinsatser till personer över 65 år som beviljats biståndsinsatser enligt Socialtjänstlagen.

## I verksamheten ingår följande mathantering

- inköp av livsmedel
- mottagning av livsmedel i personallokal/servicehus
- förvaring av livsmedel i personallokal
- distribution av livsmedel
- distribution av kylda matlådor
- distribution av varma matlådor
- förvaring av kylda matlådor i personallokal
- förvaring av varma matlådor i personallokal
- matlagning
- tillredning av mellanmål

# ANSVARSFÖRDELNING

## Den enskildes ansvar

Primärt har den enskilde eget ansvar. I de fall hon/han inte kan ta ansvar för hela eller delar av sin mathantering (och blivit beviljad insatser), ansvarar personalen för att maten hanteras enligt egenkontrollprogrammet.

Om den enskilde inte vill att maten ska hanteras enligt egenkontrollprogrammet, tex inte vill att gammal mat slängs, är det viktigt som personal att förklara hur mat hanteras på bästa sätt. Om den enskilde är kapabel att förstå eventuella följder av olämplig hantering av mat, så är det hans/hennes beslut om hur maten ska hanteras som gäller. Om han/hon däremot inte är kapabel att förstå följderna ska problemet tas upp med enhetschefen.

## Stadsdelsnämnden ansvarar för att

- Delegera ansvar utifrån livsmedelslagstiftningen

## Enhetschefen ansvarar för att

- Ansöka om godkännande/registrering samt meddela förändringar i verksamheten till Miljöförvaltningen
- Betala avgifter för godkännande och registrering, årlig kontrollavgift, samt eventuella extra kontroll- och bötesavgifter
- Krav som säkerställer att maten kan hanteras enligt lagstiftningen ställs vid upphandling/inköp/överenskommelser av färdiglagad mat och distribution/leverans av mat/livsmedel
- Verksamheten har ett anpassat egenkontrollprogram
- Tillhandahålla utrustning så att egenkontrollen kan utföras
- Personal introduceras och utbildas i livsmedelshygien och rutiner (egenkontrollprogram) samt att detta dokumenteras
- Följa upp att egenkontrollen efterlevs inom verksamheten
- Besluta om och vidta åtgärder för att undanröja brister/problem i livsmedelshanteringen tex vid tid och/eller temperaturavvikelser
- Vid behov se till att egenkontrollprogrammet revideras
- Anmäla misstänkta livsmedelsburna sjukdomsfall till Miljöförvaltningen
- Dokumentera kring livsmedelsburna sjukdomar. Spara i 2 år (blankett 7)
- Sjuk eller smittad personal inte sysselsätts i hantering av livsmedel så att eventuell smitta inte överförs till vårdtagarna via maten

## Vård- och omsorgspersonalen ansvarar för att

- Följa egenkontrollprogrammet
- Meddela enhetschef vid problem/brister som inte kan åtgärdas
- Föregå som gott exempel och vid behov informera om hur mat hanteras på ett säkert sätt.
- Spara all dokumentation i minst 2 år.

# UTBILDNING

## Introduktion

Innan nyanställda/vikarier börjar arbeta i verksamheten introduceras de enligt Checklista för introduktion, (bilaga 1). Dokumentation sker på blankett 1.

## Utbildning

All ordinarie personal som hanterar livsmedel utbildas i smittkällor, kontaminering, risker och rutiner i egenkontrollprogrammet. Dokumentation sker på blankett 1.

# PERSONLIG HYGIEN

## Handtvätt

- Tvätta alltid händerna innan du börjar laga mat, mellan hantering av olika råvaror tex tillredning av sallad och hantering av färdig mat, och efter toalettbesök, tömning av soppåsen, klappning av husdjur samt efter du snutit dig eller hostat.
- Tänk på att inte gå från att utföra personlig omvårdnad direkt till att hantera mat utan att tvätta händerna innan.
- Tvätta händerna med handsprit.

## Kläder, smycken, naglar och hår

- Långt hår ska vara ihopsatt vid hantering av mat.
- Naglarna ska vara kortklippta och omålade.
- Ringar ska inte bäras i samband med hantering av mat. Om armband, klockor, halsband, örhängen eller piercingsmycken riskerar att komma i kontakt med livsmedel ska de inte bäras.
- Långa ärmar ska kavlas upp.

## Sår på händer/ förkylning, halsont/ diarré

- Ta inte i oförpackad mat
- Använd plasthandskar om du måste ta i mat.
- Tvätta händerna med handsprit före och efter handskarna tas på.
- Tänk på att byta handskar lika ofta som händerna skulle behöva tvättas.
- Vid diarré – håll toalettsits, spolknopp, tvättställ och kranar väl rengjorda.

## Magsjuka

- Meddela enhetschefen.

## Salmonella, Shigella, EHEC, Hepatit A, Hepatit E

- Meddela enhetschefen.
- Arbete med oförpackade livsmedel får inte äga rum förrän smittfrihet föreligger, oavsett allmäntillstånd. Se Smittskyddsläkarföreningens smittskyddsblad.

# INKÖP – FRÅN BUTIKEN TILL HEMMET

## I butiken

- Kolla så att varan/förpackningen ej är skadad. Köp ej buckliga konserver.
- Kontrollera datummärkning på varor (bilaga 2).
- Kontrollera innehållsförteckning vid allergi/intolerans (bilaga 3)
- Plocka kyl- och frysvaror sist.
- Packa kylda/frysta varor för sig och varma för sig.

## Transport

- Kylda och frysta livsmedel ska transporteras direkt hem efter inköp. Det innebär att andra ärenden som tex bank- och Apoteksärenden ska ske före inköp i livsmedelsbutik.
- Kyl- och frysvaror ska levereras till den enskilde inom 20 minuter
- Varma sommardagar är det fördelaktigt att transportera kylda/frysta livsmedel i en kylväska/termoväska.

## Förvaring i hemtjänstlokal

- Ställ in varorna i kylskåp/frys så snabbt som möjligt.
- Kyl- och frysvaror ska levereras till den enskilde inom 20 minuter efter att de tagits ur kylskåp/frys

### OM VAROR TILL ENSKILDA FÖRVARAS I KYLSKÅP

- Mät temperaturen i kylskåpet 1 gång per vecka. Temperaturen får ej överstiga +6°C. Använd en ”lös” termometer. Dokumentera på blankett 2.
- Rengör kylskåpet 1 gång per månad. Använd vatten och diskmedel. Dokumentera på blankett 2.

### OM VAROR FÖRVARAS I FRYS

- Mät temperaturen i frysen 1 gång per vecka. Temperaturen får ej överstiga -18°C. Använd en ”lös” termometer. Dokumentera på blankett 3.
- Rengör frysen 1 gång per halvår. Använd vatten och diskmedel. Dokumentera på blankett 3.

## Varuleverans till servicehus

- Kyl- och frysvaror ska levereras till den enskilde inom 20 minuter.

# HEMMA HOS DEN ENSKILDE

## Förvaring av livsmedel

- Ställ in kyl- och frysvaror i kylskåp/frys så snabbt som möjligt.
- Följ förvaringsanvisningarna på förpackningen.
- Märk öppnade förpackningar med öppningsdatum.
- Släng gammal och möglig mat (bilaga 4).

### I KYLSKÅP

- Temperaturen i kylskåpet bör inte vara högre än +6ºC.
- Förvara mat i slutna kärl eller väl inslagen i plast- eller metallfolie.
- Se till att ingenting ligger och droppar eller kletar i kylskåpet.

### I FRYS

- Genom att frysa in livsmedel kan hållbarheten förlängas (bilaga 5).
- Temperaturen i frysen ska inte vara högre än –18ºC.
- Förvara maten i slutna kärl eller väl inslagen i plast- eller metallfolie.
- Märk gärna förpackningen med vad den innehåller.

## Upptining av fryst mat

- Tina fryst mat i kylskåp. Det går även bra i kallt vatten eller i mikrovågsugn. Fryst mat bör aldrig tinas i rumstemperatur.
- Var noga med att den vätska som bildas vid upptiningen, inte droppar på andra livsmedel. Tina alltid upp i ett kärl med kanter på kylskåpets nedersta hylla så att upptiningsvätska inte droppar ned på andra livsmedel
- Matsedelsplanering kan underlätta att komma ihåg att livsmedel ska tinas i kylskåpet till nästa dag.
- Helt upptinat kött ska aldrig frysas om på nytt, om det inte tillreds däremellan.

# Tillredning av mat

### TA REDSKAP TILL HJÄLP

- Undvik onödig handkontakt med livsmedel.
- Använd alltid redskap då det är möjligt.
- Smaka aldrig av maten med fingrarna, använd en ren sked.

### HÅLL ARBETSREDSKAPEN RENA

- Använd alltid rena redskap vid matlagning.
- Använd olika skärbrädor till olika slags råvaror eller diska ordentligt emellan.

### UNDVIK ATT SPRIDA BAKTERIER

- Tvätta händer, arbetsredskap tex knivar och skärbrädor, och arbetsytor vid övergång från ett arbetsmoment till ett annat.
- Hantera rått kött, rå fisk och rå kyckling separat från andra livsmedel.
- Skölj grönsaker och rengör rotfrukter väl i rinnande vatten före tillredning.
- Ta alltid bort dåliga eller skämda delar av livsmedel (bilaga 4).

# Varmhållning av mat

- Varmhåll mat så kort tid som möjligt. Om maten förvaras varm alltför länge, blir den torr och kvaliteten (smak, konsistens och näringsinnehåll) försämras.
- Om maten serveras senare än inom 1 timme efter tillagning bör maten snabbt kylas ned, förvaras kallt och värmas upp senare.

# Servering och matning

- Hjälp den enskilde om han/hon vill tvätta händerna.
- Smaka av med sked när du behöver avgöra om maten har rätt temperatur. Blås och peta aldrig i maten.
- Plocka fram maträtter/livsmedel som ska serveras kalla precis före servering.
- Plasthandskar ska ej användas vid matning. Kom ihåg att tvätta händerna noggrant med handhygienen innan matning.

# Spara matrester

### KYL NED MATEN SNABBT

- Kyl ned varm mat som ska sparas så snabbt som möjligt.
- Nedkylningen går långsammare om maten är täckt tex med ett lock.
- När enstaka portioner sparas bör de ställas in i kyl eller frys inom 1 timme.
- Varm mat som ställs in i kylen/frysen höjer temperaturen på livsmedel som redan står där.
- Mindre mängder mat tex mat på en tallrik kan ställas in direkt i kylen om kylskåpet är modernt och håller kylan väl.

- Täck maten med plastfolie eller lock innan den ställs in i kylskåp eller frys.
- Märk gärna förpackningen med innehåll och tillagningsdatum.

### HETTA UPP MATRESTER/FÄRDIGLAGAD MAT HELT IGENOM

- Hetta upp maten så att den bubblar och ångar.
- Se upp med mikrovågsugnen. Den värmer ofta ojämnt. Rör om eller låt rätten stå några minuter så att värmen fördelar sig jämnt.
- Mat bör inte återuppvärmas mer än 1 gång. Värm därför bara den mängd mat som ska ätas.
- Undvik att blanda nylagad mat med rester.

## Håll rent o snyggt i köket

- Håll disktrasan ren och byt ut den tillräckligt ofta.
- Tänk på att disktrasan är avsedd för torkning av arbetsbänkar, spis och bord, inte för något annat!
- ”Vanliga” disktrasor kan tvättas i maskin i +60ºC.
- Håll rent på arbetsbänkar.
- Husdjur bör inte vistas på diskbänk eller köksbord.

## Livsmedel för speciella medicinska ändamål

### NÄRINGSDRYCK

- Häll upp den mängd näringsdryck som går åt, i ett glas, och förvara resten i kylskåp
- En öppnad näringsdrycksförpackningn bör konsumeras inom 1 dygn.

### SONDNÄRING (ENTERAL NUTRITION)

- Följ hygieninstruktioner från sjuksköterska.

# MATDISTRIBUTION VARM MAT

**(rutinerna gäller ej mat som köps från kvarterskrog, pizzeria eller liknande)**

## Hämtning och leverans

- Kontrollera att matlådans innehåll stämmer överens med vad den enskilde ska ha.
- Packa i termoväska.
- Packa varmt för sig och kylt för sig.
- Matlådan ska levereras till den enskilde inom 15 minuter.
- Om leveransen sker med termobox med eluttag ska matlådan ska levereras till den enskilde inom 30 minuter.
- Kalla vinterdagar är det fördelaktigt att använda värmeplattor i termoväskan.
- Matlådan får endast lämnas utanför den enskildes ytterdörr om man kommit överens om detta med den enskilde (se genomförandeplan). Om det inte finns någon överenskommelse ska matlådan slängas.

## Mottagning och förvaring i personallokal

- Ställ direkt in kylda tillbehör i kylskåpet. Sätt upp en påminnelselapp vid värmevagnen!
- Ta inte ut tillbehören ur kylskåpet förrän precis innan de ska levereras till den enskilde.
- Tiden som matlådorna förvaras i värmeskåp bör begränsas så att de ej varmhålls längre än 2 timmar efter de är tillagade.
- Rutiner för leverans till den enskilde, se ovan.

### OM MATLÅDOR OCH TILLBEHÖR TILL ENSKILDA FÖRVARAS I KYLSKÅP

- Mät temperaturen i kylskåpet 1 gång per vecka. Temperaturen får ej överstiga +6°C. Använd en ”lös” termometer. Dokumentera på blankett 2.
- Rengör kylskåpet 1 gång per månad. Använd vatten och diskmedel. Dokumentera på blankett 2.

## Uppvärmning av matlådor

- Ingen uppvärmning får ske i personallokalen.

## Temperaturmätning

Varje personalgrupp ska 4 ggr/år (1 ggr/sommar, höst, vinter, vår) mäta temperaturen i en extra matlåda.

- Beställ en extra matlåda.
- Använd en digital termometer och en klocka vid temperaturmätningarna.
- Följ instruktionerna på blankett 4

# MATDISTRIBUTION KYLD MAT

**(rutinerna gäller ej mat som köps från kvarterskrog, pizzeria eller liknande)**

## Hämtning och leverans

- Kontrollera att matlådans innehåll stämmer överens med vad den enskilde ska ha.
- Packa i termoväska.
- Matlådan ska levereras till den enskilde inom 25 minuter alternativt förvaras i kylskåp i personallokal (se nedan).
- Varma sommardagar är det fördelaktigt att använda kylklampar i termoväskan.
- Matlådan får endast lämnas utanför den enskildes ytterdörr om man kommit överens om detta med den enskilde (se genomförandeplan). Om det inte finns någon överenskommelse ska matlådan slängas.

## Mottagning och förvaring i personallokal

- Ställ direkt in matlådorna/tillbehören i kylskåpet.
- Ta inte ut matlådorna ur kylskåpet förrän precis innan de ska levereras till den enskilde.
- Rutiner för leverans, se ovan.

### OM MATLÅDOR OCH TILLBEHÖR TILL ENSKILDA FÖRVARAS I KYLSKÅP

- Mät temperaturen i kylskåpet 1 gång per vecka. Temperaturen får ej överstiga +6°C. Använd en ”lös” termometer. Dokumentera på blankett 2.
- Rengör kylskåpet 1 gång per månad. Använd vatten och diskmedel. Dokumentera på blankett 2.

## Uppvärmning av matlådor

- Ingen uppvärmning får ske i personallokalen.

## Temperaturmätning

Varje personalgrupp ska 4 ggr/år (1 ggr/sommar, höst, vinter, vår) mäta temperaturen i en extra matlåda.

- Beställ en extra matlåda.
- Använd en digital termometer och en klocka vid temperaturmätningarna.
- Följ instruktionerna på blankett 5.

## OM DEN ENSKILDE MISSTÄNKS BLIVIT SJUK AV MATEN

- Prata med den enskilde och släng eventuella rester.
- Meddela enhetschefen.

Bilaga 1

# CHECKLISTA FÖR INTRODUKTION

## Följande punkter ska tas upp med nyanställd personal/vikarier innan de hanterar livsmedel:

- Vad är syftet med egenkontrollen?
- Hur ska den personliga hygienen skötas?
- Vad ska göras i det dagliga arbetet?
- Vad ska dokumenteras?
- Vad ska göras vid avvikelser?

# DATUMMÄRKNING

De flesta livsmedel ska vara märkta med "bäst före-datum" eller i vissa fall "sista förbrukningsdag", så att man kan få en uppfattning om livsmedlets hållbarhet. En produkts hållbarhet beror på många faktorer, som hur och av vad produkten är tillverkad och hur den har förpackats och förvarats.

Om förpackningsgaser används, så att ett livsmedels hållbarhet förlängs, måste det märkas med uppgiften "förpackat i en skyddande atmosfär".

## Bäst före-dag

Livsmedel märkta med bäst före-dag ska hålla ytterligare en tid efter datumet om de förvaras på rätt sätt och i obruten förpackning. Det är säljarens ansvar att produkten är av fullgod kvalitet.

Efter uttrycket "bäst före" ska dag, månad och år stå. Det måste vara i den ordningen. Det kan då stå "bäst före 07 02 2009".

För livsmedel med en hållbarhet om högst tre månader räcker det med att det står dag och månad. Om hållbarheten är längre än 18 månader behöver bara året anges, till exempel "bäst före utgången av 2009". Med detta menas att livsmedlet är bäst före den 31 december 2009.

## Sista förbrukningsdag

Vissa mycket känsliga livsmedel, som färsk fisk och kyckling, köttfärs, organ och rå korv, måste vara märkta med sista förbrukningsdag i stället för bäst före-dag. Sista förbrukningsdagen är den sista dag som dessa livsmedel beräknas kunna förbrukas om de har förvarats på rätt sätt och i obruten förpackning. De får inte säljas efter att sista förbrukningsdagen har passerats.

Efter uttrycket "sista förbrukningsdag" ska dag, månad och år stå. Det måste vara i den ordningen.

## Förpackningsdag och bakdag

Det är inget krav att märka livsmedel med till exempel förpackningsdag eller bakdag. Detta görs ändå av många företag med hänsyn till att konsumenten vill veta livsmedlets ålder. Det kan då stå "bakdag 07 02 2009".

# GLUTENINTOLERANS

## Gluten finns/kan finnas i

mjöl flingor och gryn av vete, råg korn och havre
bröd
pasta
mannagryn, grahamsmjöl
redda soppor, såser och stuvningar, soppor med pastaprodukter
frukostflingor, välling, gröt
färdiglagade rätter och halvfabrikat
blandade köttprodukter t ex leverpastej, blodpudding, stångkorv, isterband, pölsa
köttbullar och köttfärsrätter
fiskbullar, fiskfärs, crabsticks, panerad fisk, fiskgratäng
vit sirap, baksirap
kryddblandningar
vissa glassorter
konfektyr, kexchoklad, lakrits
festmassa
vissa chips och lättsnacks.

## Litet lexikon för gluten

| Innehåller inte gluten (glutenfritt) | Innehåller gluten |
|---|---|
| Bovete | Bulgur |
| Glutaminsyra E 620 | Cous-cous |
| Glutamat E 621-E 623 | Durumvete |
| Maltarom | Malt |
| Maltodextrin | Maltsirap |
| Maltsocker | Semolina |
| Polenta | Vetesirap |
| Sojasås | |
| Vetegroddsolja | |
| Majs | |
| Ris | |
| Hirs | |
| Sojamjöl | |
| Potatis | |
| Arrowrootmjöl | |
| Quinoa | |

**KONTROLLERA ALLTID INNEHÅLL I ALLA PRODUKTER**

# LAKTOSINTOLERANS

## Laktosinnehåll i olika produkter

| 0 g | Mindre än 0,1 g | 0,1-1 g |
|---|---|---|
| mjöl | smältost | låglaktosmjölk |
| gryn | knäckebröd | låglaktosfil |
| fisk | hårdost | låglaktosvälling |
| kött | vitmögelost | kaffebröd |
| frukt | grönmögelost | fetaost, svensk |
| grönsaker | fetaost, grekisk | fetaost, dansk |
| rotfrukter | gräddersättning | smör |
| potatis | bröd bakat utan mjölktillsats | lättmargariner |
| olja | lakrits | margarin |
| mjölkfritt margarin | marmelad | mjukt bröd bakat på mjölk |
| socker | pasta | |
| öl | | |
| mineralvatten | | |

| 1-3 g | Mindre än 3 g |
|---|---|
| konfektyr | mesost |
| vispgrädde | messmör |
| créme fraiche | välling |
| keso | mjölkchoklad |
| pannkaksmix | mjuk nougat |
| majonnäs | glass |
| philadelphiaost | lättgröt |
| korv | mjölkprodukter |
| leverpastej | filprodukter |
| vissa ljusa knäckebröd | |
| lätt- och lagom | |

**KONTROLLERA ALLTID INNEHÅLL I ALLA PRODUKTER**

# KOMJÖLKSPROTEINALLERGI

## Vilka ingredienser betyder att det finns komjölksprotein i produkten?

Mjölk, yoghurt, gräddfil, grädde, ost etc
Torrmjölk, mjölkpulver
Mjölkprotein, mjölkalbumin
Kasein, kaseinat
Vassle, vasslepulver
Laktos/mjölksocker (kan finnas rester av mjölkprotein kvar)

## Komjölkprotein finns/kan finnas i

Alla mjölkprodukter såsom mjölk, fil, grädde, yoghurt, glass
Alla sorters ost såsom hårdost, mjukost, smältost, färskost samt rätter där ost används t ex gratänger
Margariner, smör
Blandade charkvaror och panerade produkter t ex korv leverpastej, schnitzlar.
Hel- och halvfabrikat där mjölk/margarin med mjölk kan tänkas ingå t ex köttbullar
Soppor
Blandade och panerade produkter t ex fiskbullar, fiskpinnar, gratänger
Rätter där mjölk ingår t ex äggstanning
Färdiga potatisprodukter t ex potatismospulver, potatispuffar, rotmospulver
Vissa chips
Desserter där mjölk ingår t ex mousse och fromage
Mjöl- och grynrätter där mjölk ingår t ex pannkaka, stuvningar, puddingar
Matbröd bakat med mjölk och/eller margarin med mjölk, penslat med brödglans
Kaffebröd och konditori varor som innehåller mjölk t ex vetebröd, mjuka kakor, kex
Mjölkchoklad, praliner, konfektyr
Maränger
Kryddblandningar, buljongpulver/tärning, majonnäs, ketchup, senap
Sötningsmedel i tablettform

**KONTROLLERA ALLTID INNEHÅLL I ALLA PRODUKTER**

# VAD GÖR MAN MED MÖGLIGA LIVSMEDEL?

## Bröd

Undvik att äta mögligt matbröd. Bröd kan dock ätas om smärre enstaka mögelfläckar på ett tidigt stadium kan skäras bort med god marginal.

## Bär

Släng mögliga eller ruttna bär. Använd endast friska, fasta bär till sylt och saft.

## Frukt

Vid mindre ytliga mögelangrepp bör de angripna partierna skäras bort med marginal.
Vid mer utbredda angrepp, då frukten fått djupa rötskador, bör den kastas. Använd endast frisk frukt vid beredning av mos eller must.

## Sylt

Har man tillsatt minst 500 g socker per kg bär eller mos kan sylten konsumeras efter det att mögelskiktet avlägsnats med god marginal. Har man tillsatt mindre sockermängd bör dock den mögliga sylten kasseras.
Om man vill ha en lättsockrad sylt men slippa mögelproblem är ett alternativ att frysa in sylten i mindre förpackningar. Då kan man ta fram så mycket sylt man behöver för dagen och undvika att sylten står i kylskåpet och möglar.

## Saft

Saft som har angripits av mögel bör slängas.
Kokar man saft med 500 g socker per kg bär eller frukt och med rekommenderad mängd konserveringsmedel minskar risken för mögelväxt och toxinbildning i saft (toxin=gift; vissa sorters mögel kan bilda toxin).
Använder man mindre socker bör hållbarheten säkras med hjälp av konserveringsmedel, frysning eller värmekonservering.

## Nötter

Mögliga kärnor kasseras. Observera särskilt att paranötter ofta är mögliga i mitten.

## Hård ost

Skär bort mögelfläckar plus en centimeter runt det angripna stället.

# FRYSFÖRVARING

## Hur länge kan man ha kött och andra livsmedel i frysen utan att de förstörs?

Det är i första hand kvaliteten som försämras med tiden, alltså smak, konsistens, näringsinnehåll m.m. Frysta livsmedel blir inte "farliga" när rekommenderade förvaringstider överskrids.

Dessa frysförvaringstider gäller under förutsättning att frystemperaturen är -18°C eller lägre.

- Magert kött 8-12 månader
- Fläskkött 4-6 månader
- Feta fiskar, tex lax, sill, makrill, ål, 2-3 månader
- Magra fiskar 6-12 månader.
- Frukt och grönt ett år eller mer. Grönsaker bör förvällas före infrysning genom att lägga livsmedlet i kokande vatten och låta det koka några minuter.
- Mjölk max 3 mån. Konsistensen och smaken kan dock förändras.

## Vad ska du göra om maten i frysen har tinat?

Hur man tar hand om delvis upptinade matvaror beror på hur mycket de har tinat.

- Halvtinade varor kan återinfrysas. Om varorna har tinat men håller en temperatur som inte överstiger kylskåpstemperatur så kan man välja att frysa in dem igen eller att tillaga dem direkt. Kvalitén hos råvaror som tinat delvis kan försämras, men säkerheten påverkas inte.

- Känsliga varor (t ex kött, fisk eller kyckling) som utsatts för temperaturer över +8°C under längre tid än ett par timmar bör slängas.