

## Tips för ett säkert julbord



En högtid för julbord närmar sig och därför är risken för matförgiftningar alltid större och med det en del saker att tänka på.

Julbordet bjuder inte bara på läckra smaker, utan ibland en och annan obehaglig konsekvens. 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. All mat kräver alltid en bra hantering, oavsett om det lagas hemma eller äts på en restaurang men vissa maträtter där bakterier lätt kan växa till är känsligare än andra. I jultid ska man vara noga med alla kylvaror, särskilt med rätter som innehåller skalade ägg eller majonnäs.

### Julbord på en restaurang:

Det är oftast restauranger som serverar julbord i form av buffé. Alla restauranger serverar normalt inte buffé och det krävs extra förutsättningar för detta. Det betyder att det oftast finns värmebehandlade produkter som serveras kalla; temperaturen bör då vara max +8°C efter nedkylning. Detta kräver kylda serveringsbord alternativt kylplattor. De rätter som serveras varma bör hålla minst +60°C och därför krävs värmeplattor eller annan varmhållningsutrustning.

Syftet med att livsmedel skall hålla rätt temperatur är att förhindra tillväxt av mikroorganismer i livsmedel. Det är också viktigt att det finns avsvältningsutrustning för livsmedel som måste kylas ner och att kylar och frysar håller rätt temperatur. Dessutom måste råvaror och beredda livsmedel förvaras väl åtskilda och övertäckta med plastfilm eller lock för att förhindra korskontamination. Korskontaminering innebär att mikroorganismer överförs från till exempel en råvara till ett färdigberett livsmedel eller spridning av allergener mellan livsmedel.

## Julmaten hemma:

Under julen lagas det mycket mat. Tyvärr är det lätt att en del av den slängs bort. Vi äter ofta av samma mat i flera dagar. Det betyder att den flyttas mellan kylskåp och matbord flera gånger och ofta står framme länge. Planera mängden och ta hand om maten så minskar du svinnet – dessutom minskar du risken att bli magsjuk.

## Några bra tips för julmaten:

1. Tvätta alltid händerna innan du börjar laga mat och när du växlar mellan olika råvaror.
2. 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. Lägg upp lite i taget och fyll på efter hand.
3. Använd alltid rena redskap. Använd gärna olika skärbrädor, till exempel en för rått kött och en för andra livsmedel.
4. Genomstek köttbullarna, liksom kött av fågel och gris.
5. Kyl ner tillagad julmat 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 eller utomhus kalla vinterdagar.
6. Mat som ska hållas varm, till exempel Janssons frestelse, ska vara lägst 60 grader.
7. +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.
8. Ät inte nötter eller torkade frukter som ser skrupna, missfärgade och dåliga ut eller som luktar och smakar konstigt eftersom de kan innehålla mögelgifter. Dela gärna på nötter, de kan vara missfärgade på insidan men se fina ut på utsidan.
9. Lägg inte upp för mycket på tallriken, ta hellre om. Man sparar inte gärna mat som blivit över på tallriken.
10. Frys in den mat du inte kommer att äta, då har du mat även efter nyår.



Dalslands Miljö  
& Energiförbund