



## Eldun á hamborgurum og öðru hökkuðu kjöti

Neysla hamborgara, borgara og annars hakkaðs kjöts sem ekki er nægilega vel steikt getur valdið matarbornum sjúkdómum. Til staðar geta verið hættulegar örverur eins og t.d. *Escherichia coli* og *Salmonella* sem geta valdið alvarlegum veikindum, sérstaklega hjá viðkvæmum einstaklingum og hjá fólki í áhættuhópum eins og börnum, eldra fólki eða fólki með undirliggjandi sjúkdóma.

Það er hægt að koma í veg fyrir að fólk veikist vegna þessara örvera með því að elda hamborgara eða annað hakkað kjöt á réttan hátt.

Það er vel þekkt að boðið sé upp á mismunandi eldaðar steikur á veitingastöðum eins og vel steikt (well done), meðal steikt (medium rare) eða lítið steikt (rare). Þá er um að ræða heilan vöðva af kjöti og örverur því aðeins á ysta lagi kjötsins en ekki inni í vöðvanum. Þessar örverur drepast þegar kjötið er steikt eða grillað við háan hita.

Það sama á ekki við um eldun á hökkuðu kjöti. Hakkað kjöt á alltaf að vera gegnumsteikt. Þegar kjöt er hakkað dreifast örverur sem áður voru á yfirborði um kjötið. Létt steiking (medium rare, rare) drepur ekki sjúkdómsvaldandi örverur sem geta verið í kjötinu enda nær kjarnhiti ekki nægilegum hita. Til að tryggja að sjúkdómsvaldandi örverur drepist verður að steikja hakkað kjöt í gegn eða þannig að kjarnhitastig nái **75°C**. Veitingastaðir eiga því ekki að bjóða upp á mismunandi steikta hamborgara né annað miseldað hakkað kjöt.

Matvælafyrirtæki bera alltaf ábyrgð á þeim matvælum sem þau selja, einnig í þeim tilvikum þegar viðskiptavinir óska eftir matvælum sem ekki eru gegnumsteikt.

Ýmsar leiðir eru fyrir matvælafyrirtæki til að draga úr hættunni á að viðskiptavinir fái matarborinn sjúkdóm af völdum örvera í hamborgurum og öðru hökkuðu kjöti, m.a. með því að:

- Vera með virkt matvælaöryggiskerfi (innra eftirlit) sem m.a. felst í að geyma hakkað kjöt við rétt hitastig (0-4°C)
- Gæta að hreinlæti í eldhúsinu þegar hrátt og hakkað kjöt er meðhöndlað
- Koma í veg fyrir krossmengun frá hráu kjöti yfir í önnur hráefni og matvæli tilbúin til neyslu
- Tryggja að starfsfólk fái fræðslu og þjálfun
- Þvo vel hendur fyrir matreiðslu og eftir að hafa meðhöndlað hrátt kjöt. Notkun á einnota hönskum kemur ekki í staðinn fyrir handþvott
- Þíða hakkað kjöt í kæli og tryggja að það sé að fullu þiðið áður en það er eldað
- Elda ekki hakkað kjöt sem ekki er að fullu þiðið



## Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur

- Gegnumsteikja allt hakkað kjöt þannig að kjarnhitinn nái 75°C
- Gera kröfur til birgja um virkt matvælaöryggiskerfi, m.a. um sýnatökur og þrifaftirlit

**Athugið að ef kjarnhiti í hamborgurum eða öðru hökkuðu kjöti nær ekki 75°C þá eru líkur á að það innihaldi sjúkdómsvaldandi örverur !!**