



Nokkur heilræði um kælingu matvæla á heimilum

1. Kannaðu hitastigið í kælikápnum þínum. Kælivörur á að geyma við 0-4°C.

Í mörgum kælikápum er hitastigið of hátt. Það er góð hugmynd að setja hitamæli í kælikápinn þannig að hægt sé að fylgjast með hitastiginu og stilla það ef þörf er á. Rétt hitastig skilar sér í betra geymsluþoli matvæla og tryggir öryggi þeirra.

2. Geymið kælivörur ekki við hærra hitastig en 4°C.

Ein af ástæðum þess að fólk veikist vegna einhvers sem það hefur borðað er að maturinn hefur verið geymdur við of hátt hitastig. Flestar bakteríur hætta að fjölga sér í kulda og þess vegna er mikilvægt að geyma kælivörur eins og kjöt, fisk, mjólk, álegg og matarafgangar ekki við hærra hitastig en 4°C.

3. Komið kælivörum sem fyrst í kæli eftir innkaupaferðina.

Hitastig kælivara á að haldast við 0-4°C allt frá því að þær eru framleiddar og þar til matvælin eru elduð eða snædd. Allir hlekkir kælikeðjunnar frá framleiðanda til neytenda eru jafn mikilvægir, líka kæling og meðhöndlun vörunnar eftir innkaup. Síðasti hlekkur kælikeðjunnar er neytandinn og því þarf hann að sjá til þess að matvælin komist sem fyrst í kælikápinn.

4. Setja skal kælivörur í kæli strax að máltíð lokinni.

Kælivörur sem nota á síðar á að setja í kæli strax að máltíð lokinni. Bakteríum getur fjölgað mjög hratt ef matvælin eru látin standa lengi á eldhúsborðinu. Sem dæmi má nefna álegg, mjólkurvörur, salöt og niðurskorna ávexti og grænmeti.

5. Heitan mat á að kæla eins hratt og hægt er.

Heitan mat sem geyma á kaldan á að kæla eins hratt og hægt er þannig að kjarnhiti nái 0-4°C. Gott er að hafa í huga að minni skammtar kólna hraðar en stærri skammtar. Setjið heitan mat í kælikáp um leið og mesti hitinn er rokinn úr honum. Heitur matur hækkar hitastigið í kælikápnum og getur því rýrt geymsluþol matvæla í honum og jafnvel stefnt öryggi þeirra í hættu. Til að kæla pottrétti, sósur, súpur og svipaða rétti er gott að setja pott í kalt rennandi vatn eða vatn með miklum klaka og til að flýta fyrir kælingu er gott að hræra öðru hvoru.

6. Þíðið frosin matvæli í kælikáp.

Ef til dæmis kjöt, fiskur eða fuglakjöt er látið þiðna við stofuhita getur bakteríum fjölgað mjög hratt á yfirborði þeirra. Þess vegna er best að þíða matvæli í kælikápnum. Setjið matvælin í lekaheld ílát svo að vökvi úr þeim leki ekki á önnur matvæli og geymið á neðstu hillunni í kælikápnum. Kjötsafi getur innihaldið bakteríur sem geta valdið matarsjúkdómum ef þær komast í snertingu við salat eða annað sem ekki er soðið eða steikt fyrir neyslu.