

# RAWFOOD

Raw food är en matlagningstrend som blivit allt vanligare. Det handlar om livsmedel tillagade på ett skonsamt sätt vid låga temperaturer, eller som serveras råa utan värmebehandling. Detta medför risker för konsumenten och riskerna är olika, beroende på vilken råvara det handlar om.

## Risker

Om nötköttsprodukter inte värmebehandlas tillräckligt, eller serveras råa, finns det risk att man kan smittas av EHEC eller salmonella. Fiskprodukter som inte värmebehandlas tillräckligt innan servering kan ha kvar livsdugliga parasiter, som t ex bandmaskar.

## Vad ska vi göra för att minimera risker?

Verksamheter som serverar animaliska livsmedel som råa, semitillagade\* eller lågtempererade ska ha kunskap om riskerna och arbeta för att minska dem. Med bra grundförutsättningar och goda hanteringsrutiner i hela livsmedelskedjan minimeras många risker, men faror elimineras sällan helt.

## Viktigt att tänka på

Vid hantering av kött råvaror ska man tänka på att:

- Alltid vara noga med hanteringshygienen.
- Råvaran bör vara av hel styckningsdetalj, inte så kallad Nöt II, köttfärskött eller färdig köttfärs.
- Råvaran bör putsas, alternativt brynas eller bräseras på ytan för att sedan putsas.
- Sätt en kort hållbarhetstid på din malda produkt och förvara den så kallt som möjligt, gärna under +4° C.
- Om ni använder halvfabrikat, kontrollera förpackningen. Ofta anges en rekommenderad tillagningstemperatur på förpackningen. Följ denna. Ofta är dessa produkter gjorda av köttfärskött och är inte säkra om de inte tillagats till en kärntemperatur av +72° C.

\* *Semitillagade: Livsmedel/råvaror som tillagats med en temperatur som inte kan garantera att mikroorganismer avdödas eller med lägre temperaturer än konventionella metoder/temperaturer.*



Bild: Johan Pontén, Miljöförvaltningen i Stockholms stad.

Vid hantering av fisk och skaldjur ska man tänka på att:

- Alltid vara noga med hanteringshygienen.
- All fisk och skaldjur kan vara infekterad av sjukdomsframkallande parasiter.
- Vid mottagningskontroll bör råvaran kontrolleras för att se om det finns synliga parasiter, men alla parasiter är inte synliga för ögat.
- Fiskeriprodukter som ska ätas råa, semitillagade eller lågtempererade ska frysas till en temperatur av -20° C i minst 24 timmar eller -35° C i minst 15 timmar.
- Frysningen behöver inte utföras på fisk och skaldjur om tillgänglig forskningsdata visar att fiskevattnen där råvaran kommer ifrån inte utgör någon hälsofara från parasiter. Detta måste i så fall styrkas med handelsdokument eller annan relevant information, samt att livsmedelskontrollen godkänner detta.
- Frysning behöver inte utföras om produkten före förtäring värmebehandlas till en innetemperatur av +60° C i minst en minut.