

# Tillagning

*När man tillagar mat är det viktigt att maten blir tillräckligt het vid tillredning eller upphettning.*

- Försäkra dig om att matens innetemperatur stiger under tillagningen till +70 °C överallt. Temperaturen på kött från fjäderfä måste vara +75 °C.
- När du värmer mat som svalnat tidigare, måste matens innetemperatur stiga över +70 °C.
- Säkerställ tillräcklig upphettning genom att mäta innetemperaturen i nytillagad mat.
- När du tillagar mat som säljs varm, se till att matens temperatur hålls på minst +60 °C under försäljning, servering, förvaring och transport.
- När du friterar, steker eller rostar stärkelsehaltig mat vid höga temperaturer, kan det uppstå akrylamid som är skadligt för hälsan. Du kan undvika att det bildas genom rätt tillvägagångssätt. När du exempelvis steker pommes frites, håll stektemperaturen under +175 °C, övervaka temperaturen och avlägsna eventuella bitar och smulor ur oljan. Använd färganvisningar till hjälp.
- Kom ihåg att följa ditt företags anvisningar för egenkontroll vid anteckning av temperaturer och avvikelser i temperaturen.



Läs mer:

- » [ruokavirasto.fi/sv/livsmedelsbranschen](https://ruokavirasto.fi/sv/livsmedelsbranschen)
- » [oivahymy.fi/sv/framsida](https://oivahymy.fi/sv/framsida)

Materialet har producerats i ett projekt för små och medelstora företag, som finansierats av jord- och skogsbruksministeriet.



**RUOKAVIRASTO**  
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority