

Madfællesskaber
med mening



GOD KØKKENPRAKSIS

NORDEA
FONDEN



BOLIG
SELSKABET
SJÆLLAND



FødevareBanken

Lidt tekst om fødevarer sikkerhed

Vi forstår, at I er bekymrede for coronavirus – både i forhold til jeres egen sikkerhed og på vegne af de beboere, I har kontakt med ude i boligområderne. Samtidig ved vi, at mange socialt udsatte i endnu højere grad oplever ensomhed og isolation nu, hvor mange af de sædvanlige sociale tilbud er lukket ned.

Fra Boligselskabet Sjælland og Fødevare-Bankens side vil vi derfor hjælpe jer til at opretholde madfællesskaberne i en form, der tager hensyn til de sikkerhedskrav, myndighederne stiller til hygiejne og afstand. For afstands- og hygiejnereglerne skal selvfølgelig opretholdes. Men det skal jeres arbejde med at facilitere glæde, trivsel og fællesskab blandt beboere i jeres boligområde også.

For det første er det vigtigt at slå fast, at fødevarer ikke udgør en selvstændig risiko. Fødevarestyrelsen understreger, at intet tyder på, at coronavirus smitter gennem mad.

For det andet: I skal fokusere på almindelig fødevarerhygiejne. Så er I allerede langt som ansatte og frivillige, der håndterer køkkenrelaterede arbejdsopgaver.

For det tredje er der helt enkle ting I kan gøre for at sikre god hygiejne og sørge for, at afstandsreglerne bliver overholdt, når folk mødes i madfællesskaberne.

Vi har lavet en oversigt til jer her. Med den i hånden kan I fortsat tilbyde beboerne i jeres boligområde at deltage i Madfællesskaber Med Mening.



Opvarmning

Husk at varm mad skal være over 75 °C for at dræbe alle bakterier. Mål altid temperaturen med et stegetermometer.

Gennemvarm **altid** hakket kød, kød i tern og strimler, retter med hakket kød (fx farsbrød), fjerkræ og retter med æg mm. til temperaturen når min. 75 °C (også fx rester).

Retter med æg er gennemvarmet, når æggene er stivnet.

Retter med fjerkræ er gennemvarmet, når kødsaften er klar, og kødet ikke længere er lyserødt.

Hele kødstykker (fx steg) behøves ikke være gennemvarmet til 75 °C, men kan være ca. 58°C - 65°C. Mål med et stegetermometer og gerne flere steder.

Ved varmeholdning i længere tid (fx på en buffet), skal maden holdes varm på 65°C (rygende varm). Husk at måle temperaturen flere gange i løbet af dagen.



Nedkøling

I køleskabet skal fødevarer opbevares ved højst 5°C for at undgå bakterier.

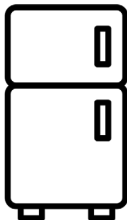
Fødevarer (fx kød, pålæg, mejeriprodukter) skal i køleskabet hurtigst muligt efter indkøb eller modtagelse fra Fødevarer-Banken.

Rester af varm mad fra buffet skal som udgangspunkt altid smides ud. Hvis det skal gemmes, skal det genopvarmes til 75 °C og dernæst køles ned hurtigt.

Afkøl store portioner mad hurtigt ved at dele det op i mindre portioner.

Rester fra et koldt bord (fx morgen- eller frokostbord) skal i køleskabet hurtigst muligt efter spisning.

Optøning af frosne fødevarer skal altid ske i køleskab (så overfladen højst er 5°C).



Opbevaring

En god hovedregel er, at en vare skal opbevares samme sted som den bliver opbevaret i butikken (når emballagen er uåbnet).

Når emballagen er åbnet, skal de fleste varer opbevares på køl – og måske skal maden først over i en anden form for opbevaring – fx hvis det er mad på dåse.

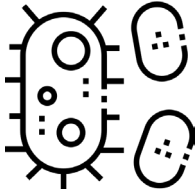
Letfordærlige varer – fx råt kød, pålæg, mælk og rester skal opbevares i køleskab ved højst 5°C.

Det meste frugt og grønt holder sig også bedst på køl – med mindre det fx er bananer eller søde kartofler.

Tørvarer som gryn, mel, brød, tørret frugt, dåsemad, sodavand og saft opbevares bedst ved stuetemperatur – det vil sige ca. 20°C.

Når en vare bliver dårlig, så har den været opbevaret forkert eller for længe. Så skal den altid smides ud – ellers kan man risikere at blive syg.

Varer eller mad, som er rådden, sur, muggen, slimet eller gæret – eller som lugter dårligt, skal altid smides ud.



Bakterier og virus

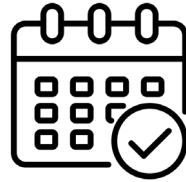
Bakterier kan spredes mellem fødevarer under opbevaring og tilberedning. Hold derfor altid fødevarer adskilt med forskellige arbejdsstationer til fx kød, fisk, frugt og grøntsager mm.

Lav arbejdsstationer med hvert sit skærebræt og kniv til de forskellige fødevarer. For at undgå forvirring kan det være en god idé at have skærebrætter i forskellige farver.

Hold altid rå fødevarer adskilt fra tilberedte fødevarer (fx rå kylling og salat).

Vask altid hænder inden madlavning, mellem håndtering af forskellige fødevarer og efter toiletbesøg.

Bliv altid hjemme, hvis du er syg (og gerne 2 dage efter symptomerne er stoppet), så du ikke smitter andre.



Holdbarhed

FødevarerBanken leverer aldrig overskuds-mad, der har overskredet holdbarhedsdatoen eller bedst-før-datoen.

Der kan dog godt være varer med kort holdbarhed. For at forlænge denne, kan I evt. fryse varerne ned.

Varer, der egner sig godt til nedfrysning, er fx kød, grøntsager med lavt vandindhold, frugt (bananer og andet frugt til fx smoothies), kødpålæg, gryderetter og supper, mælk og piskefløde (fx til brug i saucer eller gryderetter), brød og ost.

Varer, der ikke egner sig godt til nedfrysning, er fx grøntsager med højt vandindhold, ris, pasta, hele æg.

Holdbarhedsdatoen gælder altid kun, så længe emballagen på en vare ikke er brudt.

Efter åbning kan en vare typisk holde sig et par dage, men dette står oftest også på emballagen.



Håndvask

Der skal altid være nem adgang for alle til at vaske hænder - både for dem, der arbejder i køkkenet, men også dem, der spiser med.

Er der ikke en håndvask tilgængelig, kan man sætte håndsprit i lokalet med min. 70-85% alkohol. Dette gælder *ikke* for dem, der arbejder i køkkenet.

Tør altid hænderne i engangshåndklæder, servietter eller køkkenrulle - så undgår I bedst smitte.

Hyppig håndvask og/eller afspritning slider på huden - så sørg for fugtighedscreme til både deltagere og frivillige.

Følg derudover retningslinjerne fra jeres boligselskab.



Andet

Er I i tvivl om noget, kan I altid kontakte FødevarerBanken på: XXXX.

Læs mere på Fødevarerstyrelsens hjemmeside eller ring til dem for rådgivning – fx om Bagatelgrænsen.

Sørg for at have informationsmateriale om coronavirus synligt i jeres køkken og spiselokale (og generelt i jeres boligområde) – gerne på flere sprog.

Download evt. gratis plakater og informationsmateriale om COVID-19 fra Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

Spørg altid jeres boligselskab, hvis I er i tvivl om retningslinjerne.



NORDEA
FONDEN



BOLIG
SELSKABET
SJÆLLAND



FødevarerBanken
– fra madspild til måltid