

Texten är automatiskt genererad. Vi har i nuläget endast möjlighet att erbjuda transkriberingar i obearbetad form.

Snart är vi på väg in i den så kallade röt månaden, den period på året då mjölken surnar, brödet möglar snabbt och maten helt enkelt håller sämre. Och att maten snabbt blir dålig innebär att vi slänger mer mat än annars. Men också att risken för matförgiftning ökar. Så även om hamburgare, grillad kyckling, sallad och färska bär är givna inslag på många svenskars matbord under semestern så är det viktigt att sommarklassikerna hanteras rätt. Så vad är egentligen hållbar livsmedelshantering under röt månaden? Vad kan vi göra för att undvika onödigt svinn och samtidigt undvika matförgiftning?

Jag heter Håkan Montelius och det här är podden Landet, en podd från Landsbyggsnätverket. Redan under antiken konstaterade man att maten höll sig sämre under sommarveckorna och att begreppet röt månad dyker upp i Bondepraktikan. Redan i början av 1900 talet och i det gamla bondesamhället var det kanske både viktigare och svårare att hantera och förvara maten på rätt sätt. Men just livsmedelshantering under sommarveckorna ska vi prata om i dag och därför säger jag hej och varmt välkommen till Jonas Toljander på Livsmedelsverket. Hej! Hej! Du är ju mikrobiolog i grunden och jobbar med just risk värdering av livsmedel bland annat.

Och nu ska vi prata röt månad.

Det här är nog ett begrepp som de flesta är bekanta med. Men för att ta det från början. Om du själv skulle definiera begreppet röt månad, vad är det.

När det kommer från Bondepraktikan? Det är en period.

Under sommaren brukar vi säga att hållbarheten på maten är sämre och det här hänger ihop med att

det är högre luftfuktighet och varmare temperatur så att bakterier och svampar trivs väldigt bra då och kan förstöra maten och till och med göra oss sjuka och äter maten. Kan man säga när ungefär som månaden infaller.

Oftast brukar det vara på sensommaren som vi har sånt här väder

och man har traditionellt. Det brukar man sägabörjar under slutet av veckan, det vill säga 23 24 juli och sedan pågår den en månad framåt. Men i princip så kan det bli rötmanad Andra delar av året också. Bara väderförhållandena är gynnsamma för de här bakterierna och svamparna. Så hur stor skillnad skulle du säga att det är i hållbarhet under månaden jämfört med andra perioder på året? Till exempel början av sommaren bara. Om man tänker på de lite extrakänsliga livsmedlen som till exempel bröd och frukt, de möglar ju väldigt lätt när det blir varmt och fuktigt i luften, så där kan man ju se skillnad. Bröd och frukt nämner du här. Vilka andra livsmedel är det som är extra känsliga? Den mat som ska hållas kyld ska hållas kyld. Det är viktigt för hållbarheten. Vi pratar kött och mejeriprodukter, till exempel. Mejeriprodukter är ganska harmlösa egentligen. De blir ju dåliga om de står framme i värmen. Men det är egentligen inte farligt att äta eller dricka. Mejeriprodukter som mjölk, till exempel om det går framåt, har blivit dåligt. Det är bara äckligt. Kött. Det kan ju tillverkas av bakterier. En del av det är rått kött. De här bakterierna dömr när du tillagar köttet så det är ingen fara. Men en del bakterier kan bilda gifter och gör att du blir sjuk även om du tillagar köttet. Köttfärs är sådant där exempel på typ av livsmedel som är väldigt känsligt som man inte ska lämna framme i värmen. Och där hade du ett bra tips att ta med. Cykelväg och kyrka. Pappa direkt till mataffären när du handlar känsliga livsmedel? Ja, det är inte något som många gör, tror jag. Nej, vi försöker väl ändå påminna om det på sommaren när vi informerar om rätt månad, att det kan vara bra att göra det och hålla den här kyl kedjan obruten hela tiden. Att egentligen att. Från affär till kylskåp att hålla maten kyld hela tiden om det är möjligt. Men hur känns det eller tänker jag? När man handlar så brukar det vara en ganska kort bilresa innan man stoppar in köttfärsen i kylen igen. Det är känsligt. När du vet hur varmt det kan bli i bilen på sommaren. Varmt, väldigt fort. Även om maten inte blir direkt farlig av att du låter dem stå i värmen så kan det påverka hållbarheten.

Vad skulle du säga? Är det bästa sättet att förlänga hållbarheten på livsmedel? Det är att man ska ta tillvara, ska hållas åtskilda hela tiden från det att man tarden från affären till dess att de kommer hem. Så då får man juse till att man har tillräckligt kallt i kylskåpet. Man kan ha en termometer till exempel. Se till att kolla att kylen verkligen håller i fyra grader som det ska göra då. Har andra tips kring specifika produkter? Generellt skulle jag vilja säga. När det är utmanande behöver man kanske tänka lite mer kortsiktigt än vad man gör andra delar av året så att man inte köper hem att man planerar mer. Vad man ska äta under veckan och inte köper hem för mycket mat för då är det lätt hänt att den blir dålig. Men man måste kasta den i onödan. Undvik storhandla alltså. Undviks då behandlingen för vissa matvaror? Men när det gäller förvaring och servering av mat, vad ska man tänka på då när det gäller temperaturer? Och dels om man ska förvara mat i kylskåpet och när man ska servera det och äta det. Vad är vad är det viktigt att tänka på då? När det gäller kylskåp så är det viktigt att kylen är tillräckligt kall och 4 grader är ett bra riktvärde som man ska ha i kylskåpet, då håller maten bäst. Sen när det gäller uppvärmning av mat så ska du tillaga mat. Då ska den upphettas ordentligt. 70 grader minst. Och sedan om du ska ha maten stående framme välbehållen under en stund så är det bra om den håller minst 60 grader. Det som kan hända annars är att det kan finnas bakterier i maten och de här bakterierna kan börja växa och bilda gifter i maten. Om du är lite halvljummen, så. Hur är det med köttbitar? Många vill ju kanske ha sinstek lite röd eller rosa i mitten och då kan vi prata temperaturer på 55 grader. Är det okej. Om en köttbit då finns i bakterierna på utsidan av den köttbiten? Och det är viktigast att man tillagar den, satt på ytorna av köttbiten så att bakterierna försvinner. Sedan kan köttet var rött inuti. Däremot när det gäller köttfärs, hamburgare och liknande, då är det viktigt att genomstek hela. När vi pratar livsmedel. Vilka livsmedel är det viktigaste? Att man är lite uppmärksam på och noggrann med hanteringen av rätt temperatur?

Köttfärs är jätte känsligt, måste hållas kyld helatiden och kommer fort in i kylskåp när det varit bra fiske och som såär dålig och börjar lukta och smaka. Konstigtom det står framme. Men annars skulle jag akta migför en halvljummen sommarbuffé som stått framme för länge. Där finns det vissa risker att blisjuk om man äter av den maten. Ja, kyckling.Är det känsligare på sommaren? Känsligt på så sätt attja, det kan finnas. Det finns en bakterier som heter campylobacter somfinns på kyckling ibland och den bakterien blir vanligarepå sommaren, helt enkelt på grund av att den trivs när det är varmt.

Sen om man tänker att man ska att man om man möjligengrilla mer kyckling på sommaren, om man inte är noga med attmed hygienen och hygienen och man kanskesläpa runt med. Kyckling, kyckling,köttet. Att det kommer droppar på andra saker finns ingen risk.

Kyckling ska alltid genomsökas. Och ska man vararädd för eller ska man vara försiktig med att äta rester under månaden?Det blir nästan alltid mat över när man grillar en kväll eller så.

Ja, så länge inte maten har stått framme i sommarvärmenför länge, ska in i kylan i ett par timmartill. Och så länge maten har hållitskyld i kylskåpet hela tiden så kan maten hålla upp emoten vecka. Jonas. Jag tänkte att vi skulle listanågra sommar klassiker på matbordet och så får du säga om det ärnågot särskilt man behöver tänka på där. Om vi börjar med sillen?Hur känsligt är det med sill? Sillen ärkonserverad. Så länge den liggeri en burk så håller den ganska bra. Även en öppnad burk. Ja, det ärsamma där hållbarheten ökar. Om du får inden i kylan igen så fort som möjligt.

Jordgubbar. Jordgubbar. Det du ska främst akta dig för.Jordgubbarna i möjlig är de möjliga. Du får kasta dem. Nypotatis är en klassiker. Samma sak därden ska du. Du kan ha maten stående framme ett par timmaroch sen ska den in i kylan. Sen går det ju alldeles utmärkt att steka den. Sedan stekt, stekt potatis tunt.

Och när det gäller färska grönsaker, sockerarter,sallad och annat som man som man äter mycket av på sommaren. Vad bör man tänka på? Att skölja grönsakerna innanså att de har plockat sallad, till exempel att det inte är gjortpartiklar kvar på. Gör gör själva salladen

och grönsakerna. Förr i tiden. Då levdeman kanske närmare livsmedelsproduktionen.

Kanske hade en annan närhett till hur grönsakermåde och hur man skulle hantera kött. Och så är det en annan förståelse.

Dag är vi ju vana vid att man åker till affären och handlar om det. Så har vi blivit sämre på att förvara och hantera livsmedel i det moderna samhället. Ja, nej skulle jag säga. Förr i tiden hade man ju inte samma möjlighet att kyla eller frysa maten. Men å andra sidan så fick man ju anpassa sig till omständigheterna mycket mer och man fick väläta den mat som fanns tillgänglig och man förvarade maten på det sättet som man kunde. Så man hade nog ändå rätt bra koll. Nu för tiden så är vi ju vana. Vi har tillgång till all möjliga sorters mat året om, så det finns ett överflöd av mat. Kanske vi har tillgång till mer mat än vad vi egentligen har möjlighet att förvara på ett bra sätt. Så jag tror jag tror att vi slänger mer mat nu för tiden än vad man gjorde förr i tiden. Trots att vi egentligen har bättre tekniska förutsättningar att kyla mat. När det gäller utmaning och mat som blir dålig. Det innebär såklart att en hel del mat slängs. Hur stort problem med matsvinn är det under året? Månaden skulle jag säga. Ja, jag tror att det är

ett ganska stort problem, särskilt för vissa livsmedel.

Om man som vi nämnde förut, frukt till exempel, är något sånär mat som. Det går väldigt fort dåligt och det kan man tänka på och kanske inteköpa på sig så mycket av den typen av mat som blir dålig.

Likaså bröd. Om det ligger i värmen i en påse i rumstemperatur där kroppstemperaturen kan vara ganska hög under sommaren.

Kan också möglar väldigt fort. Då kan det vara bra att frysa inbröd så att inte så kan man ta framvarter som man behöver använda. Men när det handlar om livsmedelshandling är det att man skulle säga att det stora problemet är just att det slängs betydligt mer mat än i övrigt. Eller är det att risken för matförgiftning är mycket större? Jag tror att det mesta maten slängs nog egentligen. För att den har blivit möjlig och även möjligheten är den ju farlig och det slängs ganska mycket grönsaker och frukt till exempel. För de kan lätt bli dåliga och kanske uttorkade och mjuka

och lite missfärgade och ser aptitlig ut när maten blir dålig. På det sättet så är det bakterier och svampar som har börjat bryta ner maten och de här mikroorganismerna är inte egentligen farliga för oss. Så där kanske man slänger mycket i onödan. När det gäller den mat som står i kylskåpet som har bäst före datum är det många som stirrar sig blind på det bäst före datumet. Men det behöver man inte göra utan man kan väldigt ofta titta på maten eller lukta på den eller smaka på den utan att det är någon fara.

För att avgöra om det går att äta den bäst före märkningen är egentligen bara en kvalitetsmärkning. Det har ingenting med om det blir farligt eller inte. Och där är det skillnad på bäst före datum och sista förbrukningsdatum. Exakt sista förbrukningsdatum måste du vara lite mer vaksam på för att det är ju en märkning som anger att efter det här datumet så finns det en risk att du kan bli sjuk av maten. Så man ska inte äta mat efter sista förbrukningsdatum?

Hur farligt kan det vara att drabbas av matförgiftning?

De flesta är ganska lindrigt sjuka och lindrigt, så då är det ju olika typer av magsjuka. Symptom att man kan kräkas eller få diarré. Och det kan ju vara fortöver eller inom några timmar, eller kanske någonting dag eller två.

Och för de flesta är inte det här farligt. Men om man tillhör en känslig grupp så kan man bli ordentligt sjuk. Och det händer faktiskt att folk dör i matförgiftning även om det är sällsynt.

Om man är gammal och svag till exempel så har vi vissa. Om man är i riskgrupp så kan man bli

en väldigt gammal svag person som har kanske andra sjukdomar också så kan man ju ha vissa mikroorganismer att bli väldigt sjuk och då är det inte bara magsjuka som man kan få utan man kan ju få

blodförgiftning och den typen av komplikationer också. Och det kan vara betydligt allvarigare. Det kan vara betydligt allvarigare. Det finns ju bakterier, en bakterie som heter ehec, som är en farlig variant av den här tarmbakterien coli som alla har i tarmarna.

Den kan finnas till exempel på nötkött eller i opastöriserad mjölk och den kan bli väldigt, väldigt sjuk. Man kan få blodiga diarréer och njursvikt och andra problem.

Att det är varmare på sommaren och att det påverkar matens kvalitet är såklart en faktor. Men jag funderar också på om det är så att vårt beteende under sommaren spelar in i risken för att drabbas för mat. Förgiftning till exempel att man äter mat ute i större utsträckning. Man kanske ute på picknick, kanske igen i en hage eller på stranden. Det kan röra sig om djur och kryp på ett annat sätt. Skulle du säga att vårt beteende på sommaren är en riskfaktor?

Så kan det vara för att det är jättetrevligt att vara ute på picknick eller vara ute och grilla eller vara ute i naturen där det finns djur och så där. Men det finns inte samma möjligheter att hålla maten kyld till exempel. Det kan också vara svårt att hålla en god handhygien när man är ute i naturen, så då finns det såklart en ökad risk för att bli sjuk. Sedan ska man kanske ta sig en andra funderare på om det är så bra idé att ha den där picknicken i hagen med tanke på vad som finns i hagen, förutom då. Det kanske finns bajs här och där. Det är bajs, men det är ju vilket flugor som kan sitta både på Tobys och sedan flyga över och sätta sig på maten. Hur pass försiktig ska man vara? Just det handlar om naturen och att äta mat ur naturen. Jag tycker man använder kylväska och tar med våtservetter eller handsprit. Tycker att man ska vara mycket ute i naturen. Sen vet man ju också hur det kan vara när man är ute och kanske grillar kött på under. Kanske inte alltid de bästa förhållandena. Att den där köttbiten kanske inte blir helt igenom grillad eller hamburgaren är lite halv bra i mitten.

Kan det vara en anledning till att man också upplever fler matförgiftningar i så fall på sommaren? Ja, man slarvar i matlagningen helt enkelt. Det kan vara vissa typer av kött när det gäller hamburgare som är gjorda av köttfärs där bakterierna kan hamna in i själva köttfärsen. Då är det viktigt att hamburgaren är igenom grillad och likaså kyckling är viktigt att det är igenom grillat kött. Det kan finnas bakterier som kommer in i köttet så det är viktigt. Sen är det viktigt att komma ihåg att man använder olika redskap, uppläggning och fattill det råa köttet än till det tillagade köttet och den andra maten som man inte smitta ner. Det är tillagat redan. God handhygien är såklart viktigt också om man vill undvika matförgiftning och det gäller generellt när man sköter livsmedel. Tvätta händerna då blir lite nyfiken. Jonas Det är

inte så att ni har sett nån Corona effekt här. När handlarom matförgiftning? Att nu under måltider såhar man färre fall av matförgiftning för att vi helt enkelt är bättre på att tvättahänderna. Jo, men det och det verkar faktiskt som att åtminstoneär rapporterade. Matförgiftning har faktiskt nästanhalverats under pandemin. Det är en väldigt kraftigminskning av matförgiftning och det kan beropå många olika orsaker.

En stor andel av matförgiftning som rapporteras orsakas av något som heter norovirus och det är samma virus somorsakar vinterkräksjuka och de här råden kring Corona viruset om att man ska tvätta händerna, hålla avståndoch stanna hemma om man känner sig minsta sjuk. Det har ju ocksåhaft jättestor effekt på förekomsten av norovirus i befolkningenoch då är det också mindre risk att man smittar varandra via maten med viruset

sen. Många av de matförgiftning rapporter som vi på Livsmedelsverket får in, de brukarvara kopplade till storkök och restauranger och som bekant så har det blivit inte såvanligt att gå på restaurang längre. Och sättet attservera maten har ju också förändrats. Att vi kanske inte fårmaten serverad som buffé lika ofta längre utan att man harvad gäller servering. Och det kan också påverka vilka sorters matförgiftning som kan förekomma.

Jonas. Det börjar bli dags att avrunda dagens avsnitt så jag vill bara kollaom du har något sista tips som du vill dela med dig av när det gäller justlivsmedelshantering? Ja, för att inte behövaslänga så mycket mat kanske. Om du ska göra köttfärssås till exempel,eller ifall jag gör det så brukar jag ha en ganska stor delgrönsaker i den här såsen. Det göringet om grönsakerna är lite mjuka eller lite missfärgade. Man kan ta bort det missfärgadeom man ändå ska riva ner och koka de här grönsakerna i såsen.

Så det brukar jag göra i stället för att slänga grönsaker. Du Jonas Toljander Jättemånga konkreta tips här. Tack såjättemycket för dem. Hur ska du själv spendera din månad?

Jag tror jag kommer spendera den delvis på jobbet och svara på fråganom rätt mat. Ja, och det vet vi att du är bra på.



Ja, återigen stort tack för att du var med i den landet och ha en trevligsommar. Podden Landet produceras av landsbyggsnätverket. Producent Ingrid Whitelock. Jag heter HåkanMontelius och vi hörs igen i nästa avsnitt. Tack och hej och trevligröttnad.