



Sikker tilberedning af grise- og oksekød

Fersk kød, hakket kød og kød tilsat luge

Vil du gerne have saftigt og rødt kød, men er du bekymret for eventuelle bakterier?

Her kan du læse, hvordan du skal tilberede kød, så du undgår at blive syg – også når kødet ikke gennemsteges.

HVAD ER FØDEVARESIKKERHED?

Bakterier i fødevarer er som oftest harmløse, men nogle kan være sygdomsfremkaldende. På hele stykker af fersk kød vil bakterierne findes på overfladen, men i hakket og lagesaltet kød findes bakterierne både på overfladen og i centrum af kødet.

Varmebehandling er en sikker måde at uskadeliggøre bakterier på. Når temperaturen bliver tilstrækkelig høj, dør bakterierne. Bakteriernes følsomhed overfor varme er imidlertid forskellig, og derfor skal nogle bakterier have mere varme end andre for at blive dræbt. Dertil kommer, at drab på bakterier ikke alene er bestemt af den konkrete temperatur, men også af varmebehandlingstiden.



Virksomheder, der er underlagt dansk fødevarerlov, skal opfylde § 26 i bek. nr. 497 af 23/03/2021 om fødevarerhygiejne: "Varmebehandling og genopvarmning af fødevarer skal foretages ved en sådan kombination af tid og temperatur at fødevarerne er sikre."

På FVST's hjemmeside kan en sikker varmebehandling beregnes med programmet SiTTi: <https://sitti.foedevarestyrelsen.dk>

Sikker tilberedning af grise- og oksekød

I grise- og oksekød, hvor der kan forekomme bakterier i centrum, fx hakket kød og kød tilsat lage eller marinade og i sammensatte produkter, er det nødvendigt med en holdetid efter opvarmning til centrumtemperaturer under 75°C. Den samlede tilberedningstid er sammensat af den tid, det tager at opvarme produktet, plus den tid temperaturen skal fastholdes.

°C	HOLDETID	Fersk kød	Hakket kød	Kød tilsat lage ¹
75	0 min			
70	2 min			
65	11 min			
63	21 min			
60	56 min			
58	107 min			

¹Ved injicering samt sammensatte produkter

Retningslinjer for sikker tilberedning af kød er opstillet på baggrund af videnskabelige undersøgelser, der dokumenterer, at det ønskede varmedrab opnås i produktet. Følges disse anbefalinger, er stegning af både hakket kød og kød tilsat lage til centrumtemperaturer under 75°C lige så sikker som stegning til 75°C.

TILBEREDNINGSTID = OPVARMNINGSTID + HOLDETID

- "Opvarmningstid" er den tid, det tager at opnå den ønskede centrumtemperatur i det koldeste sted
- "Holdetid" er den tid, den ønskede centrumtemperatur skal fastholdes efter opvarmning for at opnå det ønskede drab inden servering
- Holdetiden afhænger af kødtype

Anbefalingerne gælder for tilberedning på pande, i ovn, på grill og med sous vide-metoden. De gælder ikke for tilberedning i mikrobølgeovn. Er baseret på undersøgelser udført på grise- og oksekød af DMRI, Teknologisk institut samt teoretiske beregninger for varmedrab af *L. monocytogenes*.

HVORDAN KAN KØDET VARMEBEHANDLES?

63-70°C- Fjern pande eller fad fra varmekilden og tildæk kødet
60°C- I ovn ved 60-70°C
58°C- I ovn ved 60°C

TILBEREDNING TRIN FOR TRIN



01 OPVARM KØDET

indtil ønsket centrumtemperatur er opnået, fx 63°C.
Brug stegetermometer.



02 FASTHOLD CENTRUMTEMPERATUREN

i den angivne holdetid, fx 21 min. for hakket kød. Husk at fjerne fad eller pande fra varmekilden og tildæk kødet.



03 SPIS KØDET

med det samme, eller opbevar det ved maks. 5°C i op til 5 dage.

KONTAKT INFORMATION



Anette Granly Koch
Faglig leder
aglk@teknologisk.dk

