

# Kypsentäminen

*Kun valmistetaan ruokaa, on tärkeää kypsentää tai kuumentaa se riittävän kuumaksi.*

- Varmista, että ruoan sisälämpötila nousee ruoanvalmistuksen aikana kauttaaltaan +70 °C:seen. Siipikarjanlihan sisälämpötilan on oltava +75 °C.
- Kun kuumennat aiemmin jäädytettyä ruokaa, on ruoan sisälämpötilan noustava yli +70 °C:seen.
- Varmista kuumennuksen riittävyys mittaamalla vastavalmistetun ruoan sisälämpötila.
- Kun valmistat kuumana myytävää ruokaa, huolehdi, että ruoan lämpötila pysyy vähintään +60 °C:ssa myynnin, tarjoilun, säilytyksen ja kuljetuksen ajan.
- Kun friteeraat, paistat tai paahdat korkeassa lämpötilassa tärkkelyspitoista ruokaa, voi niihin muodostua terveydelle haitallista akryyliamidia. Voit välttää sen muodostumista oikeilla toimintatavoilla. Kun paistat esimerkiksi ranskanperunoita, pidä paistolämpötila alle +175 °C:ssa, valvo lämpötilaa ja poista öljyn seasta mahdolliset kappaleet ja murut. Käytä apuna värioppaita.
- Noudata lämpötilojen ja lämpötila-poikkeamien kirjaamisessa oman yrityksesi omavalvontaohjeistusta.



Lue lisää:

» [ruokavirasto.fi/elintarvikeala](https://ruokavirasto.fi/elintarvikeala)

» [oivahymy.fi](https://oivahymy.fi)

Aineisto on tuotettu MMM:n rahoittamassa pk-hankkeessa.



**RUOKAVIRASTO**  
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority