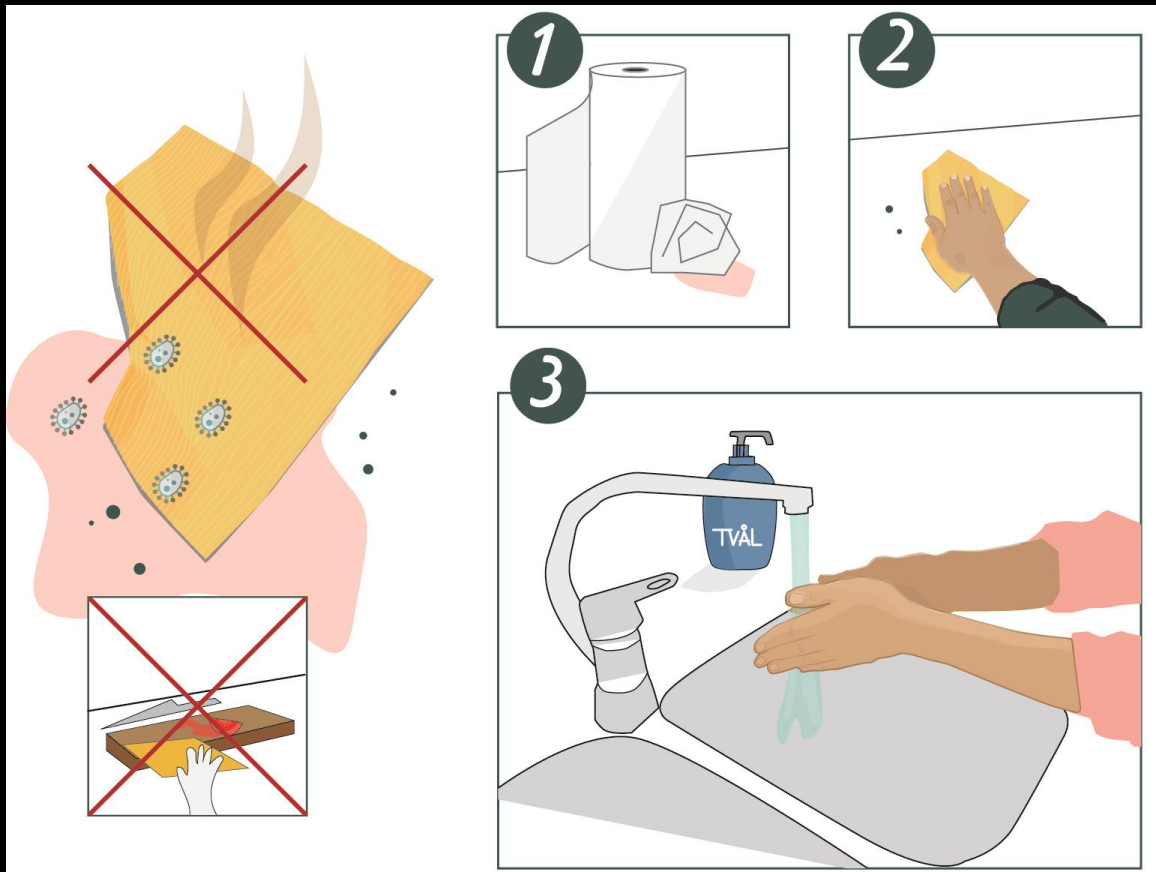


Några goda råd vid matlagning



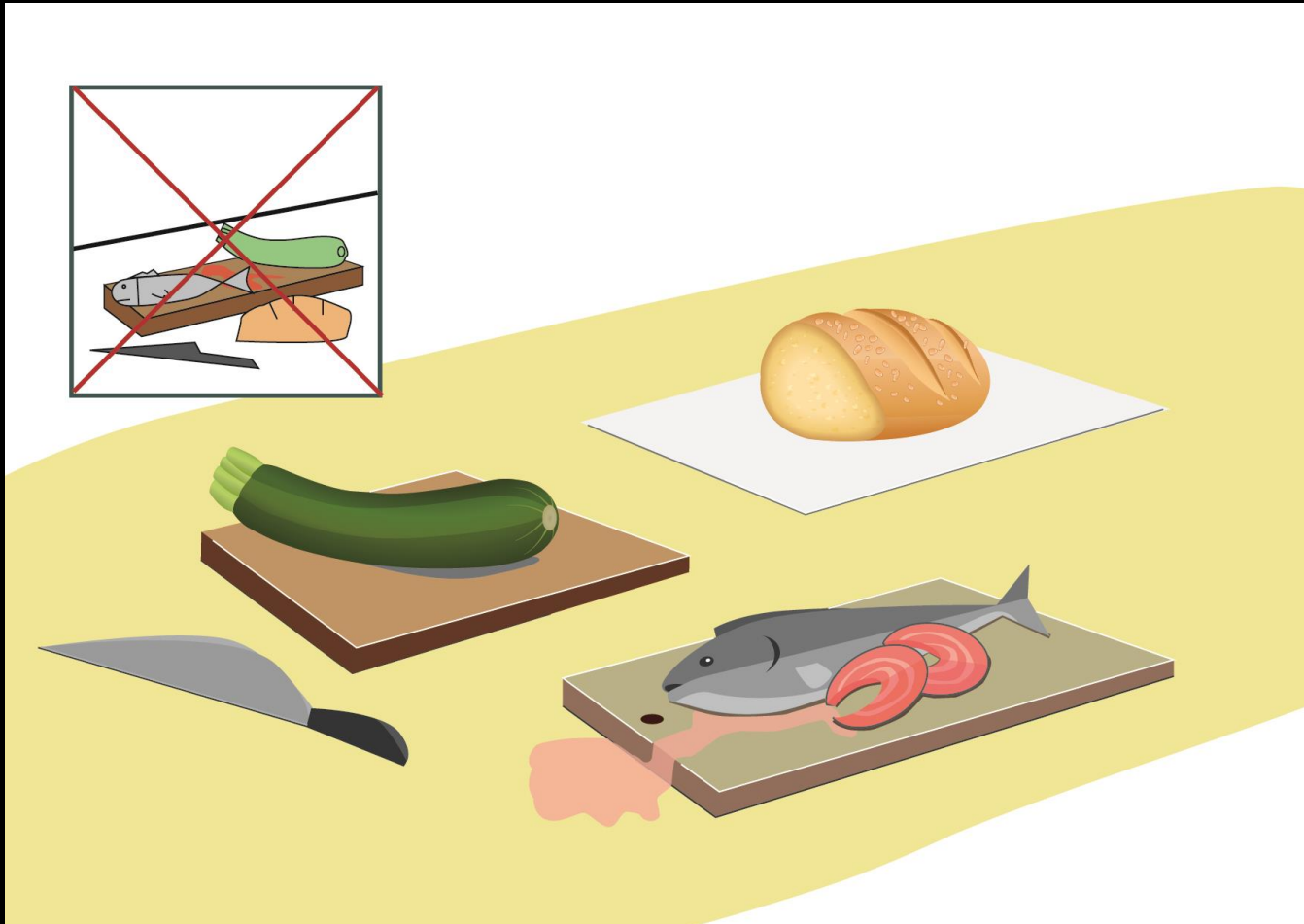
Tvätta alltid händerna innan du börjar laga mat



Tvätta händerna ofta :

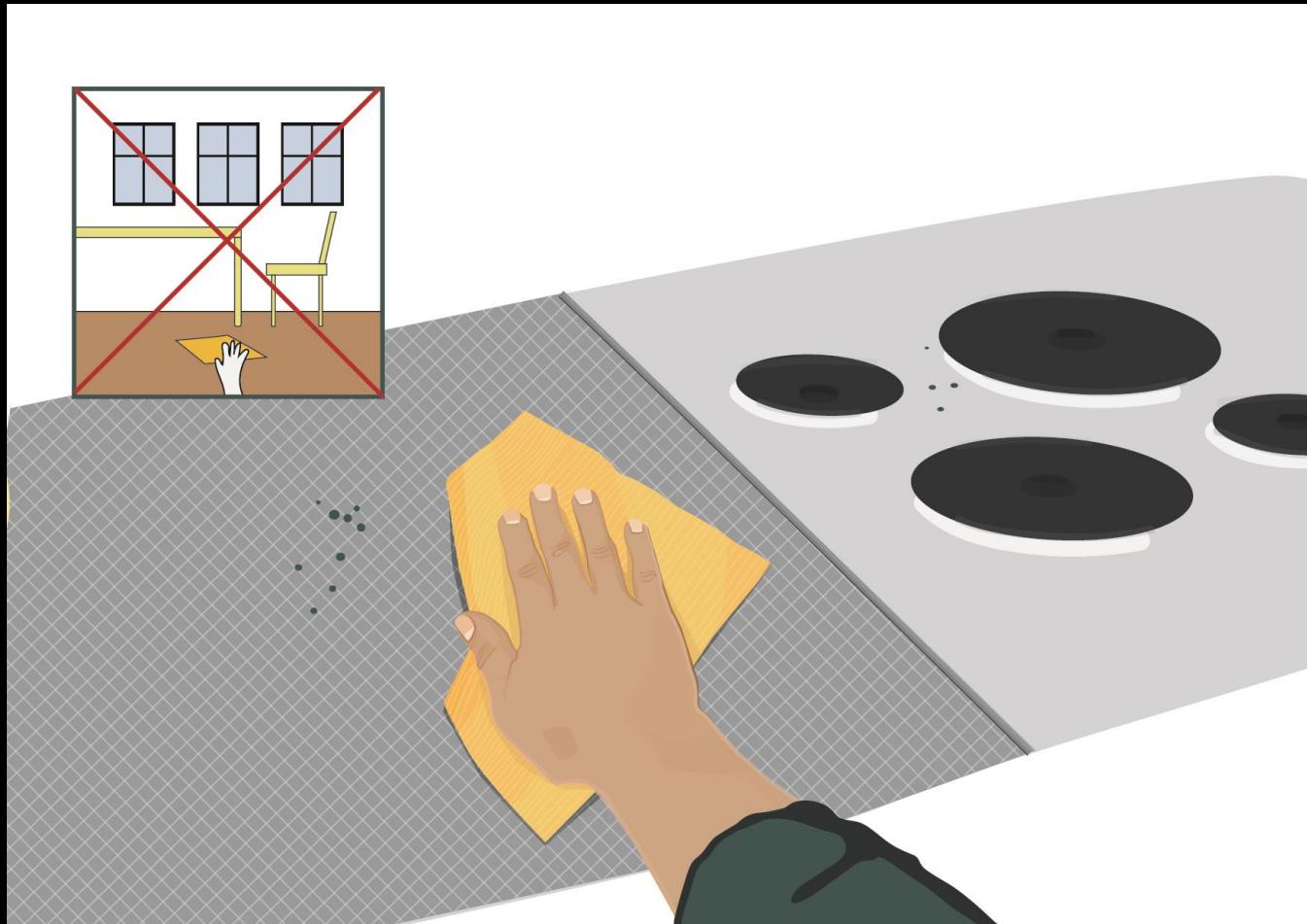
- Alltid innan du börjar laga mat
- Under tiden du lagar mat. Alltid efter att du har hanterat rått kött, rå fågel eller fisk
- När du går över till att hantera en annan råvara, till exempel från tillredning av sallad till hantering av färdig mat
- Efter sysslor vid sidan om matlagningen, till exempel efter toalettbesök och efter att ha tömt soppsåsen

Använd olika skärbrädor vid matlagningen



- Använd olika skärbrädor till olika slags råvaror
- Använd rena redskap, håll rent på arbetsbänken och diska knivar och skärbrädor noga när du skurit rått kött och kyckling
- Diska skärbrädor, knivar och andra verktyg mellan varje moment, till exempel efter att du gjort salladen och innan du skär upp köttet
- En repig skärbräda är svår att få ren. Byt därför skärbräda när den blivit för sliten
- Lägg aldrig upp färdig mat på tallrik, fat eller skärbräda där det nyligen legat rått kött eller liknande

Byt disktrasan ofta och använd trasan bara på köksbänken och spisen



Torka inte av tallrikar, köksredskap eller skärbrädor med disktrasan

Skölj trasan noga och krama ur ordentligt efter varje användning

Häng den så att den torkar mellan användningarna. Byt disktrasan ofta. Släng den gamla eller tvätta den i 60 grader

Tvätta händerna när du använt disktrasan.

Använd lämplig typ av hushållspapper i stället för trasa när du torkar bort matrester

Var extra försiktig vid torkning av skärbrädor och ytor där rått kött hanteras

Framtaget av
Annika Arvidsson
Lotta Osbeck
Yusra Moshtat

Juni 2017
Reviderat – juni 2018