



Kjøkkenregler for trygg hjemmelaget sondemat

1: VASK HENDENE

Sørg for å vaske hendene grundig med såpe og lunkent vann før, under og etter matlaging, spesielt etter håndtering av rått kjøtt eller etter toalettbesøk. Legg telefonen bort mens du lager mat.

NB! Hvis du er syk, har diaré, vondt i halsen eller betente sår på hendene bør du unngå å lage mat til andre.



2: BRUK RENE REDSKAPER

Vask kniver, redskaper og skjærefjører grundig mellom bruk for å unngå kryssforurensning mellom ferdig tilberedt og rå mat. Vask kjøkkenkluter på minst 60° og vask oppvaskkosten i oppvaskmaskinen. Kjør kokende vann i blenderen før hver bruk.

Hold arbeidsflaten ren og tørk opp søl umiddelbart for å unngå kontaminering. Kjøkkenpapir kan være et bedre alternativ enn kluter. Ikke sett handleposer på benken.



3: HOLD RÅTT OG FERDIG SEPARAT

Oppbevar rått kjøtt og rå fisk adskilt fra andre matvarer. Bruk forskjellige skjærebrett og redskaper for det som er uvasket, rått og ferdig.



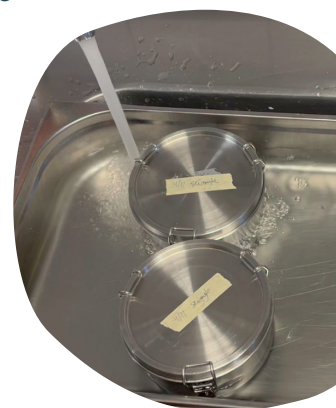
Skyll all frukt og grønnsaker grundig under rennende vann slik at de blir rene for jord og sprøytemidler, og skrell de som krever det. Importerte frosne bær bør varmebehandles. Hermetiske belgfrukter skylles før bruk.

4: RIKTIG TEMPERATUR

Sørg for at maten er godt oppvarmet (minst 70°C) for å drepe skadelige bakterier. Kjøtt skal kokes godt. Frosne bær skal skylles i kokende vann.

Etter matlaging bør maten avkjøles så raskt som mulig. Del opp maten i mindre porsjoner i kaldt vann for raskere nedkjøling.

Kontroller at temperaturen i kjøleskapet er 4°C eller lavere for å hemme bakterievekst. Fersk, hjemmelaget sondemat kan lagres i en tett boks i kjøleskapet i 2-3 dager, og i fryser i 2-3 måneder. La handleturen være ditt siste ærend, for å unngå at varene blir stående i en varm bil.



VASK OPP OG TA UT SØPPELET! FORLAT KJØKKENET RENT OG RYDDIG!