

# FoodJam med baljväxter

---

EN SMAKINSPIRATION

---

Fakta och tips för att leda ett motiverande matlagningsevent med baljväxter i centrum.  
Om baljväxter och hur de tillagas och används.

Instruktion sammanställd år 2022 av  
Matkonsult Cecilia Sassa Corin  
Hushållningssällskapet

# Förord

Detta arbete är gjort inom ramen för det av Region Skåne finansierade projektet Samverkan kring ökad konsumtion av regionala baljväxter med projektnummer: M461 dnr 1802123. Även det internationella Horizon 2020-projektet DiverIM-PACTS och Hushållningssällskapet Skåne är medfinansiärer i projektet Samverkan kring ökad konsumtion av regionala baljväxter liksom volontärer varit vid Naturskyddsföreningen Skåne.

Det övergripande syftet med arbetet inom samverkansprojektet är att arbeta för visionen för lokala baljväxtnätverket (LoBa): **"I de flesta måltider, både ute och hemma, njuter människor goda smaker av lokalproducerade baljväxter."**

Linda Birkedal  
Naturskyddsföreningen Skåne

Nätverket arbetar för att visionen ska vara uppnådd år 2028. Den instruktion som finns här är tänkt att användas av vanliga människor som delar önskan att fler ska äta mer lokalproducerade baljväxter och vill inspirera sina vänner och bekantar till det genom att ordna egna hemma-hos-FoodJams och att konceptet sprids som en växande snöboll genom att de som deltar ordnar hemma-hos-FoodJams för andra som ordnar för andra osv. Vi vill alltså genom detta sätta igång en växande snöboll av FoodJams där lokala baljväxter ingår som en röd tråd.

För nätverket Lokala Baljväxter.

Anita Gunnarsson  
Naturskyddsföreningen Kristianstad Bromölla



På bilderna syns blommande åkerböna och rotknölarna.

# Variationsrika godsaker med miljö- och hälsofördelar

Baljväxter är ett samlingsnamn för olika sorters ärter, bönor och linser. De olika arterna och sorterna ger oss en stor variationsrikedom för att kunna laga, baka och utveckla många olika typer av smakliga produkter och rätter. Gemensamt för baljväxter är att fröerna utvecklas i baljor/skidor och att de, förutom att vara goda, har många miljö- och hälsofördelar.

## BIOLOGISK MÅNGFALD

Att odla många olika typer av grödor på våra åkrar, t ex baljväxter och kulturspannmål, ökar mångfalden och kan bidra till ett mer robust jordbruk med en minskad monokultur. Baljväxternas blommor producerar nektar vilket gynnar pollinatörer, som t ex bin. Att välja ekologiskt odlade baljväxter är särskilt viktigt för den biologiska mångfalden.

## KLIMATSMART VÄXTNÄRING

Ett av de ämnen som behövs i jorden för en bra tillväxt är kväve. På baljväxterna

finns rotknölar med mikroorganismer som samlar in kväve från luften och gödslar plantan utan omvägen via gödsel eller konstgödsel. Klimatsmart och effektivt. En del baljväxter har också djupa rötter som kan luckra upp jorden.

## RESURSEFFEKTIV OCH HÄLSOSAM

Att äta baljväxter som en del av sin kost är hälsosamt och bra för alla, både för blandkostare och vegetarianer. Om vi väljer att äta en större andel växtbaserad mat behövs mindre mängd spannmål, soja och annat foder gå den resurskrävande omvägen via köttproduktion. Då kan marken och maten räcka till fler. En viss mängd betande djur behövs dock för att bevara biologisk mångfald. Även om svenska och ekologiska baljväxter är det allra bästa miljövalet anses ändå alla baljväxter vara bra miljöval så länge de transporteras på ett miljövänligt sätt.

# Hälsosamma rätt tillagade

I de officiella matråden uppmanar Livsmedelsverket oss alla att äta mer baljväxter. Det är en del av de hållbara matvalen som gynnar både miljö och hälsa. Lågförädlade baljväxter har ofta ett fördelaktigt prisläge, inte minst om du själv blötlägger och kokar dem.

## NÄRINGSRIKA

Baljväxter innehåller rikligt med protein och mineraler precis som t ex kött, ägg och fisk. Ärtor, bönor och linser innehåller dessutom hälsosamma fibrer och antioxidanter och kan minska risken att utveckla livsstilsrelaterade sjukdomar som t ex hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och övervikt. Mängden fett varierar men mängden är vanligtvis låg och av det fett som finns är merparten hälsosamt, omättat fett.

En frisk person med god aptit, som äter lite av varje och tillräckligt mycket får i sig det protein hen behöver, även som t ex vegan. Varierad mat gör att kroppen får alla olika byggstenar (aminozyror) som kroppen behöver för att kunna bygga upp nya, kroppsegna proteiner.

Däremot är det bra att underlätta för kroppen att ta upp värdefulla mineralämnen som t ex järn och zink från maten. Det är särskilt viktigt för personer med höga behov (gravida, barn, tonåringar och kvinnor i barnafödade ålder). Mineralämnen i baljväxter (och andra växter) är inte lika lätta för kroppen att ta upp (absorbära) som de som finns i t ex kött och fisk.

För att stimulera upptaget av mineraler från baljväxter kan måltiden med fördel

innehålla C-vitaminrika livsmedel, fermenterade grönsaker (t ex surkål) eller små mängder fisk eller kött (ca 25 g). Genom att grodda eller fermentera baljväxter kan mineralerna göras mer tillgängliga för kroppen samtidigt som risken för gasbildning minskar. Groddning kräver bra kvalitet på fröerna, god hantering och vissa sorter behöver kokas innan grodden kan ätas. Hur detta görs beskrivs inte vidare här.

Att göra tempeh på baljväxter är ett annat sätt att öka tillgängligheten av mineraler. Kokta bönor blandas med en särskilt typ av mögelsporer och fermenteras. Det är en metod som kräver rätt förutsättningar och temperaturer och kommer inte vidare att beskrivas här. Färdiga kylda och frysta tempehprodukter tillverkade av svenska råvaror finns på marknaden.

## RÄTT TILLAGNING MINSKAR ANTINUTRIENTER

Baljväxternas fröer innehåller också ämnen som ska skydda dem från att bli uppätta av t ex fåglar, djur och människor. Alltför stora mängder av dessa ämnen, så kallade antinutrientier, kan t ex göra oss illamående, gasiga i magen och försvåra näringsupptaget. Dessa oönskade effekter kan vi stoppa eller drastiskt minska genom att hantera

och tillaga baljväxterna på rätt sätt. Samtidigt är det så att en del av dessa ämnen, om de intas i mindre mängd, kan vara hälsosamma. En antinutrient som behöver inaktiveras av tillräcklig kokning är proteinet lektin. Lektin finns naturligt i alla baljväxter i varierande mängd. Större bönor, sojabönor och bondbönor/åkerbönor innehåller alla relativt mycket lektin. Röda kidneybönor innehåller särskilt mycket lektin.

Precis som att vi behöver tillaga exempelvis köttfärs och kyckling på rätt sätt behöver vi tillaga baljväxter med rätt metoder för att få en hälsosam och god slutprodukt.

## ”Baljväxter ska kokas mjuka”

### TILLAGA ALLTID BALJVÄXTER

Baljväxter ska alltid tillagas innan de äts. Hur länge de ska kokas varierar mellan olika sorter. Läs på förpackningen och smaka dig fram så de är mjuka. Vid tillräcklig tillagning förstörs eller reduceras mängden antinutritionella ämnen, t ex lektin. Det är viktigt att känna till och förmedla att baljväxter ska kokas mjuka!

# Blötläggning och kokning



Först ska de torkade, okokta baljväxternas rensas och sköljas.

Okokta bönor och ärter ska blötläggas i rikligt med kallt, osaltat vatten innan kokning. Vattnet ska täcka gott och väl, beräkna ca 3 delar vatten till 1 del baljväxter. Blötläggningen förbereder bönorna och ärterna för en snabbare och jämnare kokning. Längre blötläggning ger i de flesta fall kortare koktid. Olika sorter behöver blötläggas olika länge men det brukar inte göra något om de blir stående längre än rekommenderat, men byt till nytt kallt vatten om det drar ut på tiden. Linser är små och blötläggning är inte nödvändig, men det kan förkorta koktiden något.

Slå av blötläggningvattnet, det minskar risken för orolig, gasig mage. Det finns

fibrer i baljväxterna som kan orsaka gaser i tarmen och dessa löses delvis ut i blötläggnings- och kokvatten. Koka baljväxterna i nytt, saltat vatten tills de är mjuka utan att falla sönder. Beräkna ca 1 tsk salt till 1½ liter vatten om du vill ha en lätt salt smak på bönorna, men du kan också koka dem helt utan salt. Det råder delade meningar om när det är optimalt att tillsätta saltet. Genom att byta blötläggnings- och kokvatten en extra gång anses mängden gasbildande ämnen kunna minska ytterligare. Sötlupin (matlupin) är ett undantag från regeln att baljväxter ska kokas mjuka - de innehåller ingen stärkelse och kommer att ha en fast konsistens även efter rekommenderad koktid. Praktisk nog innehåller de inte höga halter av t ex lektiner.

Låt vattnet koka ordentligt en stund i början av kokningen, cirka 10 minuter (för att inaktivera t ex lektiner och vissa andra antinutrierter) innan värmen sänks och baljväxten sjuds färdigt. Enbart sjudning är inte tillräckligt för att bryta ner antinutrierter som t ex lektin.

Koktiden varierar mellan olika sorter men också mellan en och samma sort. Det kan bero på t ex lagringstid, odling, skörd, blötläggningstid och vattenkvalitet. Koka därför olika sorter och samma sort från olika förpackningar var för sig. Rekommenderad koktid är bara vägledande! Komplettera med att smaka och tugga på baljväxten för att avgöra när de är färdigkokta. Låt ärterna eller bönorna kallna i kokvattnet eller häll av kokvattnet direkt.

**FRYS IN FÄRDIGKOKTA BALJVÄXTER**  
Färdigkokta baljväxter kan förvaras flera dagar i kylskåp. För längre tids förvaring passar det utmärkt att frysa in baljväxter i lagom stora mängder. Det kan vara praktisk att frysa in cirka 250 g i varje förpackning, vilket är en vanlig vikt i tetrapack med färdigkokta baljväxter i butik. På så sätt är det enkelt att följa recept som är anpassade efter färdigkokta baljväxter. Alternativt kan en frysa baljväxterna på ett fat och sedan lägga dem "styckfrysta" i en stor påse för att kunna ta ut så mycket som behövs.

**FÄRDIGKOKTA ÄR ETT BRA ALTERNATIV**  
Baljväxter som köps färdigkokta i t ex tetrapack, konserverburk eller frysta är färdiga att äta. Det är praktiskt, enkelt och de har bra näringsvärde. Idag finns färdigkokta svenskodlade eller ekologiska importerade på marknaden men det är tyvärr svårt att få tag i svenskodlade och ekologiska i det färdigkokta sortimentet.

**”Enbart sjudning är inte tillräckligt för att bryta ner t ex lektin”**

SORT	BLÖTLÄGGNING	KOKTID	KOMMENTAR
Bruna bönor, kidneybönor (röda bönor), svarta bönor, borlotti, kikärtor	10-24 h	45-60 min	Bruna bönor kokar mycket lätt sönder.
Adzukiböna, black-eye böna, soldatböna	10-24 h	20-40 min	
Sojabönor*	12-14 h	90-120 min	
Stora vita bönor	10-24 h	60-90 min	
Små vita bönor	8-24 h	30-60 min	
Åkerböna/bondböna/fava*, med skal	12-24 h	30-90 min	Kokar lätt sönder. Storlek på böna påverkar koktid.
Åkerböna/bondböna/fava*, skalad	1-8 h	10-15 min	Kokar lätt sönder. Kokas längre utan blötläggning.
Sötlupin*, med skal	12-14 h	15-20 min	Fast konsistens efter kokning.
Sötlupin*, skalad	8-12 h	15 min	Fast konsistens efter kokning. Kokas längre utan blötläggning.
Gula och gröna ärter	12-24 h	90-120 min	
Höstärt	8-24 h	20 min	
Gråärt	8-24 h	10 min	Kan kokas utan blötläggning, koktid då ca 30 min
Mungbönor	12 h	20 min	Enkla att grodda.
Delikatesslinser (t ex Gotlandslins, Korallins, svart lins, Puy-lins, Belugalins)	Behövs inte, men minskar koktiden	10-15 min	Fastare och smakrika.
Gröna linser	Se ovan	20-30 min	Kokar lätt sönder.
Röda linser	Se ovan	8-10 min	Kokar lätt sönder.
Gula linser	Se ovan	10 min	Fastare typ.
Färska bönor, t ex brytbönor, skärbönor, vaxbönor, gröna bond- och åkerbönor		Förvälls eller kokas	Se koktid i kokbok eller läs på förpackningen om de köps frysta.

\* Både lupin och sojabönor innehåller allergener av olika slag. Åkerböna/bondböna/fava kan ge symtom vid sjukdomen favism. Kolla med dina gäster.

# Arter, sorter och namn



TRÄDGÅRDSBÖNA (PHASEOLUS VULGARIS) är en art av baljväxter. Det finns en rad olika sorter, inom denna art, med varierande utseende och användning. Hit hör t ex vita-, svarta, röda- och bruna bönor, blackeye-, borlotti- och soldatböna. Även vissa bönor som vi äter omogna, t ex bryt-, vax- och skärbönor, är sorter av denna art.

VICIA FABA är en art med en rad olika sorter som har varierande färg, storlek och smak. De sorter som traditionellt odlats i svenska trädgårdar med stora baljor kallas oftast bondbönor. De som främst odlas på åkrar har mindre baljor och kallas för åkerbönor. De har tidigare främst använts som foder. Men idag odlas nya sorter som passar som mat. Internationellt kallas bönorna ofta fava-

eller fababöna. *Vicia faba* kan ätas grönskördad eller mogen och därmed torr. *Vicia faba* kan ge olika sjukdomssymtom vid den genetiska sjukdomen favism som främst förekommer bland enskilda personer av manligt kön med sina genetiska rötter runt Medelhavet. Det är en ensymbristsjukdom som kan orsaka t ex feber, gulsot och blodbrist (anemi) samt illamående och huvudvärk efter intag av *Vicia Faba*.

SÖTLUPIN/MATLUPIN är sorter av lupin där de giftiga ämnena förädlats bort. De ska inte förväxlas med den invasiva och giftiga blomsterlupinen. Det finns sorter som har skal med mörkt eller gult skal. De som odlas i Sverige är ärtstora, men runt medelhavet odlas sorter som är större och har en plattare form. Lupin är en

allergen som finns på EU:s så kallade 14 lista även om allergin inte är så vanlig.

LINSER kan säljas med eller utan skal. De skalade, röda, har en mjuk konsistens och kokar lätt sönder. Det finns även gröna och gula linser. Delikatesslinser används som ett slags samlingsnamn för "exklusivare", små linser med nötaktig smak och fastare konsistens. Hit hör t ex svart lins (säljs ofta under namnet belugalins), grön liten lins (Puy-lins är en liten grön lins odlad i franska regionen Le Puy), Korallins och Gotlandslins.

ÄRTER (PISUM SATIVUM) är art med många olika sorter. I Sverige produceras främst grönskördade, frysta ärter eller mogna, gula ärter. De gula ärterna kokar sönder och används traditionellt till

På bilden syns gotlandslins, grön delikatesslins, röda linser, belugalins och gröna linser.

soppa. Till arten hör även de traditionella gråärterna som nu fått en renässans. De är bruna eller som namnet säger gråaktiga, kan vara olika stora och håller ihop bra vid kokning. Höstärt är en rund, ärtstor gråärt som sås på hösten.

KIKÄRTER kallas också garbanzobönor. Den har hittills varit svår att odla i Sverige. Omtyckt och ingår traditionellt i många omtyckta rätter som t ex falafel och hummus.

SOJA – har hittills varit svår att odla i Sverige. Ingår i många vegetariska produkter och har intressanta egenskaper samt bra näringsvärde. Soja är en allergen som finns på EU:s så kallade 14 lista.

MUNGBÖNOR odlas inte i Sverige. Lättsmält med god smak. Finns även skalad. Den hela bönan är lätt att grodda och kan användas utan vidare tillagning i t ex sallad.



## Svenska och ekologiska alternativ

I en vanlig livsmedelsbutik kan du hitta ganska många svenskodlade baljväxter, både torkade och färdigkokta i tetrapack. Det finns också importerade ekologiska baljväxter. Men kombinationen svenska och ekologiska är inte lika lätt att få tag på i skrivandets stund (2022).

Alla varianter är bra miljö- och hälsoval, men ekologiska har ytterligare fördelar med avseende på biologisk mångfald och spridning av bekämpningsmedel i naturen.

Vissa väl sorterade butiker, hälsokostbutiker, webbutiker samt gårdsbutiker har svenskproducerade ekologiska baljväxter.

Sök t ex på Nordisk Råvara och Fagraslätt för att hitta svenska, ekologiska baljväxter. GoGreen, Kalmar Ölands Trädgårdsprodukter och Borgens konserver är andra företag med svenska baljväxter.

Det finns och utvecklas många andra spännande produkter som innehåller svenska baljväxter, t ex pasta och fryst tempeh gjord av sötlupin, gul ärta eller gråärt. Prova gärna baljväxtfärs av kokt sötlupin, gråärt, åkerböna och raps samt pålägg, mejeri- och charkalternativ baserade på baljväxter.

Det kommer ständigt nya produkter.



# Byta baljväxter i maträtter

Det går ofta att byta en sorts färdigkokt baljväxt till en annan i ett recept.

Det finns sorter som lätt kokar sönder och då "reder av" såsiga rätter. Till en linsoppa eller daahl (linsgryta) är det önskvärt att de skalade röda linserna kokar sönder eftersom de då ger rätten en fastare konsistens.

I andra rätter kan sönderkokta baljväxter resultera i en småkornig, tjock vätska som är ganska osmaklig. Lägg, i sådana rätter, istället i de färdigkokta baljväxterna på slutet av tillagningen eller servera dem vid sidan om och lägg dem direkt på tallriken vid serveringen.

Överflödigt kokspad från t ex svarta eller röda bönor kan missfärga en sås eller

sallad. Skölj bort kokspadet ordentligt eller välj hellre en ljusare sort till färgglada sallader och ljusa såser.

Hummus görs traditionellt av kikärter, men till bönröror kan de flesta kokta baljväxter användas.

Olika sorter ger olika färg, smak och konsistens. Kokt sötlupin är fast, då krävs en mixer med vass kniv och längre bearbetning för rätt konsistens.

## BRA ATT VETA

1 dl torkade bönor/ kikärter eller 0,75 dl torkade linser blir ca 2 1/2 dl kokta.

SORT	EGENSKAP	ALTERNATIV
Kikärter (garbanzobönor)	Kokfast, nötaktig smak, ljus. (Svårodlade i Sverige)	Gula ärter (hummus, falafel). Sötlupin eller gråärt (hummus, falafel och biffar, grytor, sallader, rostade). Vita bönor (hummus, grytor, biffar)
Kidneybönor (röd böna)	Mjuk men håller ihop om den inte övertillagas. Neutral smak. Rödbrun.	Svarta bönor. Bruna bönor kokar lätt sönder och passar om bönan ska mosas.
Puylinser och belugalinser	Kokfasta, små linser med rik smak.	Gotlandslins, korallins, grön delikateslins, ev gul lins. Sallader, grytor, röror, biffar.
Grönskördade frysta sojabönor (edamame)	Söt, mild smak. Saftiga med tuggmostånd. Ärtgrön. (Svårodlade i Sverige)	Grönskördade åkerbönor eller bondbönor. Frysta ärter. Till sallad, spreads, ärtröra, i grytor mm.

## RECEPT MED SVENSKA BALJVÄXTER

<https://skane.naturskyddsforeningen.se/baljvaxter>

<https://hushallningssallskapet.se/forskning-utveckling/framtidens-grodor/framtidens-grodor-recept/>

<http://hungrig.nu/attachments/97/26782.pdf>

<http://hungrig.nu/attachments/97/26567.pdf>

Många offentliga kök har börjat använda svenska baljväxter så sök gärna även recept från restaurang och storhushåll. Inspireras av olika kulturer och hur de använder baljväxter.

# FoodJam ska öppna för nya råvaror och smaker

FoodJam är en utbildningsaktivitet där deltagarna under kort tid, ca 1½ timme, får tillgång till råvaror och lagar mat med ett visst tema. Tanken är att belysa och öka kännedomen om livsmedel och matkultur och att inspirera till nya smaker.

Vid ankomsten till FoodJam-lokalen möter deltagarna en värd som informerar om aktiviteten och urvalet av råvaror.

Tillsammans med kulinariska handledare guidas deltagaren igenom råvarorna, planeringen och färdigställandet av sin rätt.

Under hela kursen deltar den kulinariska handledaren aktivt i förberedelserna med råvarukunskap, tips, knep och förslag till sammansättning och smak. När maten är klar kan deltagarna ta sin maträtt och njuta av den tillsammans.

# För dig som vill leda ett FoodJam

## KOM-IHÅG FÖR DIG SOM LEDARE

Det ska lagas god mat på en kort tid utan att kännas stressigt, så förberedelserna är viktiga. Försök att skapa en välkomnande, kreativ och öppen stämning. Det här ska vara kul! FoodJamen ska inspirera deltagarna att vilja använda fler baljväxter i sin matlagning.

Förberedelserna beror på och möjligheterna begränsas naturligtvis av antalet deltagare, deras kunskap och vilken lokal ni befinner er i. Det är också stor skillnad om ni känner varandra sedan innan och hur många ni är. Om någon har specialkost är det bra att känna till detta innan ni kör igång.

Det viktigaste är att det blir en positiv upplevelse som gör deltagarna inspirerade att laga mat med baljväxter själva, men för att arbetet ska flyta på behövs lite planering av dig som ledare. Eller att ni fördelar arbetet emellan er om ni är flera som delar på ansvaret.

## SOM LEDARE BEHÖVER DU:

- Leta fram passande, snabbfixade recept. Gärna recept som deltagarna kan sätta lite egen touch på.
- Köpa råvaror, vissa kanske behöver beställas i god tid.
- Se till att det finns hushållspapper, diskmedel, trasor, diskhanddukar.
- Ha blötlagt baljväxter och i de flesta fall kokat dem i förväg.
- Veta hur köket fungerar.
- Se till att det finns passande redskap, ätredskap och material att ta med rester och råvaror i efter aktiviteten.
- Känna till hur avfall hanteras och sorteras.
- Vägleda och entusiasmera!
- Se till att arbetet sköts hygieniskt (handtvätt, förkläde).
- Organisera efterarbete och ställa iordning lokalen efter genomförd aktivitet.

**”FoodJamen ska inspirera deltagarna att använda fler baljväxter i sin matlagning”**

# Kort men viktigt om livsmedelshygien

Mat ska vara god och säker, det vill säga ingen ska behöva bli sjuk eller skadad av maten. Nedan finns råd i sammanfattning för att hålla god livsmedelshygien vid matlagning i grupp.

## HÅLL KOLL PÅ TEMPERATUREN:

- Följ förvarings- och tillagningsrekommendationer som finns på förpackningen. Mat med passerat datum för ”sista-förbrukningsdag” kasseras. Lukta och smaka på mat med passerat ”bäst-före” datum och avgör om maten kan användas.
- Håll kall mat kall, ca 4 °C. Även under transport. Ställ bara fram det som beräknas gå åt och ställ tillbaka i kyla så snart som möjligt.
- Genomlaga alltid köttfärs, fågel och andra risklivsmedel tills kärntemperaturen (temperaturen på kallaste stället) är minst 70 °C. Koka baljväxter mjuka.
- Om mat ska sparas, kyl ner den snabbt och förvara i kyl eller frys. Kyl ner snabbt genom att fördela maten i flera mindre kärl, placera t ex kärlet i vattenbad, på frysta kylklampar eller i särskild så kallad avsvalningskyl.
- Varmhåll mat vid minst 60 °C.

## HÅLL RENT:

- Diska redskap och tvätta händerna ordentligt mellan olika arbetsmoment. Rengör även arbetsbänk. Särskilt viktigt då färskt kött, fågel eller fisk hanteras. Köttsaft torkas bort med hushållspapper innan vidare rengöring. Rengöring och god hygien är även av stor vikt då allergen och specialkost hanteras.
- Undvik att ta i maten mer än nödvändigt. Använd rena redskap när råvaror ska tas ur en förpackning. Då minskar risken för t ex mögelangrepp och annan smittspridning.
- Var särskilt noggrann när redskap diskas som är i direkt kontakt med mat, t ex knivar och skärbrädor.

## VAR FRISK OCH REN:

- Laga inte mat om du är sjuk eller nyss haft magsjuka.
- Tvätta händerna ordentligt med tvål innan matlagning och mellan olika arbetsmoment. Ta med fördel av smycken från händer och handled.
- Använd engångshandskar godkända för mathantering om du har sår på händerna.
- Engångshandskar ska bytas lika ofta som du annars skulle tvättat händerna.
- Använd rent förkläde och håll långt hår samlat.



Hushållnings  
sällskapet

