

Vijf sleutels tot veilig voedsel



Hou alles schoon

- ✓ Was je handen voordat je levensmiddelen aanraakt en blijf dit geregeld herhalen tijdens de bereiding van het voedsel
- ✓ Was je handen na elk bezoek aan het toilet
- ✓ Was en reinig alle oppervlakken en materialen die in contact komen met voedsel
- ✓ Hou insecten, ongedierte en andere beesten weg uit je keuken

Waarom?

Van de meeste micro-organismen wordt je niet ziek. Maar er bestaan ook gevaarlijke micro-organismen. Deze komen voor in grond, water, dieren en mensen. Ze kunnen op het voedsel worden overgebracht via de handen, schoonmaakdoeken, gebruiksvoorwerpen en snijplanken. Als het voedsel besmet wordt met gevaarlijke micro-organismen, kunnen mensen ziek worden.

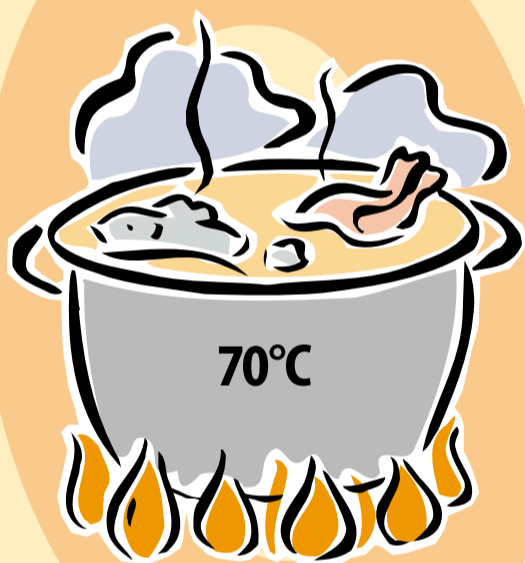


Scheid rauw en bereid

- ✓ Hou rauw vlees, rauwe kip en rauwe vis gescheiden van ander voedsel
- ✓ Gebruik voor rauwe levensmiddelen gescheiden materialen en gebruiksvoorwerpen als messen en snijplanken. Gebruik bij het bereiden van voedsel nooit materialen die al in contact zijn geweest met rauwe producten
- ✓ Bewaar het voedsel in gesloten bakken. Op deze manier voorkom je dat rauw en bereid voedsel met elkaar in contact komen

Waarom?

Rauw voedsel, met name vlees, kip of vis en hun vleessappen, kan gevaarlijke micro-organismen bevatten. Deze micro-organismen kunnen tijdens het bereiden en het bewaren overgebracht worden op overige levensmiddelen.

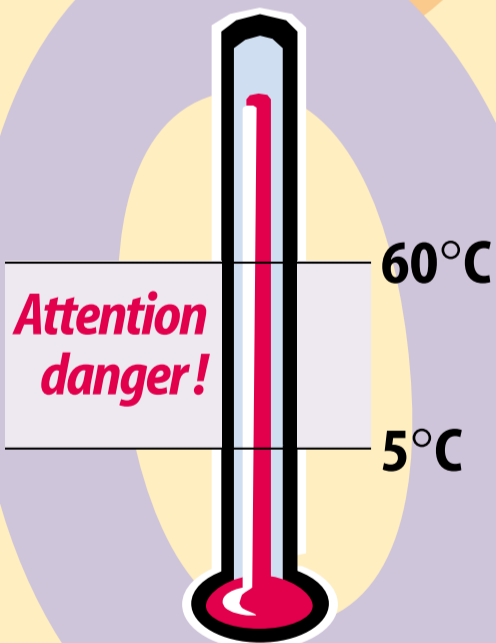


Verhit voedsel goed

- ✓ Verhit voedsel goed, met name vlees, kip, eieren en vis. Zorg dat de kern van deze producten ten minste 70°C is.
- ✓ Breng producten als soepen en sauzen aan de kook. Zo ben je er zeker van dat ze tot 70°C zijn verhit. Zorg dat het vleessap van bereide kip en vlees helder is en niet meer rose is. Nog beter is de kerntemperatuur te controleren
- ✓ Verhit gekookt voedsel door en door als je het opnieuw opwarmt

Waarom?

Als je goed verhit, worden bijna alle gevaarlijke micro-organismen gedood. Uit onderzoek is gebleken dat tot 70°C verhit voedsel veilig voor consumptie is. Zorg dat je extra voorzichtig bent met gehakt, rollades, grote stukken vlees en hele kip.



Bewaar voedsel op een veilige plaats

- ✓ Bewaar bereid voedsel niet langer dan twee uur bij kamertemperatuur
- ✓ Koel alle gekookt en bederfelijk voedsel zo snel mogelijk (bij voorkeur beneden de 5°C)
- ✓ Bewaar gekookt voedsel voor het opdienen bij een temperatuur van tenminste 60°C
- ✓ Bewaar gekoeld voedsel niet te lang, zelfs niet in de koelkast
- ✓ Ontdooi bevroren voedsel in de koelkast (niet bij kamertemperatuur)

Waarom?

Micro-organismen vermeerderen zich heel snel bij kamertemperatuur. Als het voedsel bewaard wordt bij temperaturen lager dan 5°C of hoger dan 60°C wordt de groei van micro-organismen vertraagd of gestopt. Een aantal gevaarlijke micro-organismen kunnen ook beneden de 5°C groeien.



Gebruik veilig water en veilige grondstoffen

- ✓ Gebruik schoon en veilig water. Indien nodig: Behandel het water zodanig dat het veilig wordt
- ✓ Selecteer vers en gezond voedsel
- ✓ Kies voor voedsel dat op een veilige manier is voorbehandeld, bijvoorbeeld gepasteuriseerde melk
- ✓ Was groente en fruit, zeker als ze rauw worden gegeten
- ✓ Gebruik geen voedsel waarvan de houdbaarheidsdatum is gepasseerd

Waarom?

Rauw voedsel, vuil water en ijs kunnen besmet zijn met gevaarlijke micro-organismen en chemische stoffen. Giftige chemische stoffen kunnen worden gevormd in beschadigd en beschimmeld voedsel. Het risico hierop kan worden verminderd door je voedsel zorgvuldig uit te zoeken en eenvoudige maatregelen te nemen als wassen en schillen.