

5x Veilig met vlees!

Ga verstandig om met rauw vlees, dan kun je de kans op een voedselinfectie gemakkelijk beperken. Deze tips helpen je om veilig om te gaan met vlees tijdens het kopen, koken en bewaren.

1 Kopen



Let op de houdbaarheidsdatum van het vlees dat je koopt. Het is belangrijk dat je het opeet uiterlijk op deze TGT-datum (Te Gebruiken Tot).

Gebruik een koeltas om vlees (en andere bederfelijke producten) naar huis te vervoeren.

2 Wassen



Was je handen, zeker nadat je rauw vlees hebt aangeraakt.

Gooi een lege verpakking weg zodra je het vlees eruit hebt gehaald.

3 Scheiden



Houd rauw vlees gescheiden van ander voedsel. Bewaar het in een goed afgesloten verpakking.

Gebruik keukengerei dat in aanraking is geweest met rauw vlees, niet meer voor andere producten. Was snijplanken, messen en bakjes direct af met heet water.

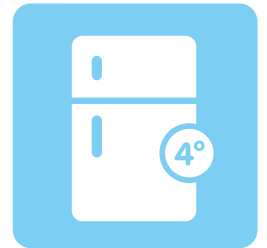
4 Verhitten



Verhit rauw vlees door en door. Vlees uit één stuk (varkenshaas, biefstuk) kan rosé worden gegeten. Voor al het andere vlees (zoals gehakt of worst) geldt: controleer of het volledig is gegaard voordat je het opeet.

Draai het vlees regelmatig om. Zo kun je het door en door verhitten zonder dat het aanbrandt. Snijd verbrande stukjes weg.

5 Koelen



Bewaar vlees in de koelkast bij een temperatuur van 4°C. Rauw vlees kun je invriezen of bereiden om het langer te bewaren. Bereid vlees is nog twee dagen houdbaar in de koelkast.

Ontdooi ingevroren vlees in de koelkast, afgedekt op een bord of schaal. Kleinere stukken bevroren vlees kun je ook ontdooien in de magnetron op de ontdooistand.

Let op!



Jonge kinderen, ouderen, mensen met een verminderde weerstand en zwangere vrouwen wordt aangeraden geen rauw vlees te eten. Bijvoorbeeld tartaar en carpaccio zijn risicovolle producten.

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

eerlijk over eten
Voedingscentrum