5x Veilig met vlees!

Rauw vlees kan besmet zijn met ziekteverwekkers zoals Salmonella, E. coli of Toxoplasma gondii. Door vlees goed te verhitten, dood je deze ziekteverwekkers. Lees deze tips 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 de TGT-datum (Te Gebruiken Tot).

Gebruik een koeltas om vlees (en andere bederfelijke producten) naar huis te vervoeren. Berg de producten thuis zo snel mogelijk op in de koelkast of in de vriezer.

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

Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met rauw vlees.

Gebruik keukengerei (zoals snijplanken, messen of spatels), dat in aanraking is geweest met rauw vlees, niet meer voor andere producten. Of was het keukengerei tussendoor af met heet water.

4 Verhitten

Verhit rauw vlees door en door. Draai het vlees regelmatig om.

Voor bewerkt vlees (gemarineerd, gesneden of gemalen) geldt: controleer of het volledig is gegaard voordat je het opeet. Bijvoorbeeld gehakt, worst of spiesjes.
Vlees uit één stuk van rund of varken, zoals biefstuk, kan rosé gegeten worden, maar doorbakken is de meest veilige keuze.

5 Koelen

Bewaar vlees in de koelkast op 4°C. Rauw vlees kun je invriezen of bereiden om het langer te bewaren. Bereid vlees is nog twee dagen houdbaar in de koelkast. Bewaar het in een goed afgesloten verpakking of bakje.

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!

Zwangere vrouwen, jonge kinderen, ouderen en mensen met een verminderde weerstand wordt afgeraden om rauw vlees en rauwe vleeswaren te eten. Bijvoorbeeld tartaar, carpaccio, en rosé gebakken vlees zijn risicovolle producten. Wanneer vleesproducten door en door verhit zijn, kunnen ze veilig gegeten worden. Kijk voor meer uitleg op www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen.

02/14

eerlijk over eten
Voedingscentrum