

# 5x Veilig met vis en schelpdieren!

Vis en schaal- en schelpdieren zijn een gezonde keuze. Maar ze zijn zeer bederfelijk. Daarom is het belangrijk om hygiënisch te werken bij het kopen, bereiden en bewaren. Zo beperk je het risico op een voedselinfectie. Lees deze tips om veilig om te gaan met vis en schaal- en schelpdieren.

## 1 Kopen



Gebruik een koeltas om vis, schaal- en schelpdieren naar huis te vervoeren. Berg de producten thuis zo snel mogelijk op in de vriezer of in de koelkast.

Het is belangrijk dat je verpakte verse visproducten opeet uiterlijk op de TGT-datum (Te Gebruiken Tot). Verse onverpakte vis van de visboer eet je bij voorkeur op de dag van aankoop.

## 2 Wassen



Was je handen, zeker nadat je rauwe vis of schaal- en schelpdieren hebt aangeraakt.

Zorg voor schone schalen en schoon keukengerei om vis of schaal- en schelpdieren te bereiden.

## 3 Scheiden



Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met rauwe vis of schaal- en schelpdieren.

Gebruik keukengerei (zoals snijplanken, messen of spatels), dat in aanraking is geweest met rauwe vis of schaal- en schelpdieren, niet meer voor andere producten. Of was het keukengerei tussendoor af met heet water en afwasmiddel.

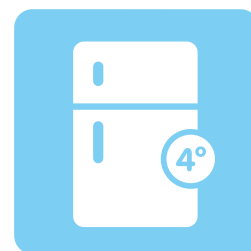
## 4 Verhitten



Verhit rauwe vis, schaal- en schelpdieren door en door, zodat het helemaal gaar is van binnen.

Controleer bij het koken van mosselen, oesters en kokkels of de schaal open gaat. Gooi ze weg als ze dicht blijven.

## 5 Koelen



Bewaar rauwe vis, schaal- en schelpdieren in de koelkast op 4°C in een goed afgesloten verpakking of bakje. Bewaar deze producten niet te lang. Gebruik altijd je zintuigen; ruikt het vies en niet vers, gooi het dan weg.

Ontdooi vis in de koelkast, afgedekt op een bord of schaal. Kleinere stukken bevroren vis 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 rauwe vis, rauwe schaal- en schelpdieren, of kant-en-klare gerookte vis te eten. Bijvoorbeeld sushi, oesters en gerookte zalm zijn risicovolle producten om direct op te eten. Wanneer deze producten door en door verhit zijn, kunnen ze veilig gegeten worden. Kijk voor meer uitleg op [www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen](http://www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen).

ZIEKMAKERS ZIE JE NIET

[WWW.VOEDINGSCENTRUM.NL/EETVEILIG](http://WWW.VOEDINGSCENTRUM.NL/EETVEILIG)



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**