

5x Veilig met eieren!

Eieren zijn lekker én veelzijdig, maar kunnen ook buikpijn geven! Ga zorgvuldig om met rauwe eieren. Zo beperk je het risico op een voedselinfectie. Lees deze tips om veilig eieren te eten.

1 Kopen



Let op de houdbaarheidsdatum van de eieren die je koopt.

Controleer of alle eieren heel zijn.

2 Wassen



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

Zorg voor schone schalen en schoon keukengerei om eieren te bereiden.

3 Scheiden



Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met rauwe eieren of gerechten met rauw ei.

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

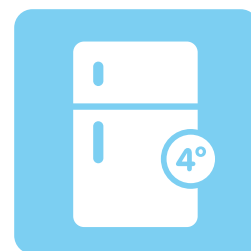
4 Verhitten



Bak, pocheer of kook eieren totdat ze goed gaar zijn.

Verhit gerechten met rauw ei als ingrediënt door en door.

5 Koelen



Bewaar eieren in de doos in de koelkast op 4°C.

Bewaar gerechten waarin rauw ei is verwerkt, maximaal 24 uur en altijd in de koelkast.

Let op!

Zwangere vrouwen, jonge kinderen, ouderen en mensen met een verminderde weerstand wordt afgeraden om gerechten te eten waarin ei rauw blijft. Bijvoorbeeld zelfgemaakte tiramisu, bavarois of mayonaise, en rauw beslag zijn risicovolle producten. Kijk voor meer uitleg op www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen.

ZIEKMAKERS ZIE JE NIET

WWW.VOEDINGSCENTRUM.NL/EETVEILIG



eerlijk over eten
Voedingscentrum