5x Veilig met groente en fruit!

Groente en fruit zijn gezond. Maar op rauwe groente en fruit kunnen ook ziekteverwekkers zitten. Was daarom groente en fruit altijd grondig onder stromend water. Lees deze tips om veilig om te gaan met groente en fruit.

1 Kopen

Let bij voorverpakte verse groente en fruit op de houdbaarheids-datum. Dit geldt vooral voor voorgesneden groente en fruit, zoals fruitsalades, rauwkost en panklare groente. Het is belangrijk dat je deze producten opeet uiterlijk op de TGT-datum (Te Gebruiken Tot).

Koop geen beschim-melde producten of producten waarvan de verpakking is geopend, is beschadigd of waar-van de verpakking bol staat.

2 Wassen

Was groente en fruit altijd grondig onder stromend water. Daarmee verwijder je vuil en stof.

Maak de groentela en fruitschaal regelmatig goed schoon.

3 Scheiden

Zorg dat rauw te eten, of klaargemaakte groenten en fruit niet in contact komen met rauw vlees of rauwe vis.

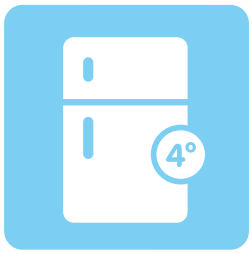
Gebruik keukengerei (zoals snijplanken, messen of spatels), dat in aanraking is geweest met rauw vlees of vis, niet meer voor groenten en fruit. Of was het keukengerei tussendoor af met heet water.

4 Verhitten

Veel groenten en fruit kunnen rauw gegeten worden. Verhit kiemgroenten, peulvruchten, koolsoorten en paddenstoelen altijd voordat je ze eet.

Als je restjes groente klaarmaakt, verhit deze dan door en door.

5 Koelen



Bewaar groente en fruit dat gekoeld moet worden, altijd in de koelkast in de groentela. Zo voorkom je dat er lekvocht van vlees of vis op komt.

Na openen zijn voorverpakte gesneden groente en fruit nog maar 1 dag houdbaar in de groentela.

02/14

eerlijk over eten
Voedingscentrum