5x Veilig met kiemgroenten!

Kiemgroenten zijn zaden met daaraan jonge, net ontkiemde plantjes zoals taugé en alfalfa. Op kiemgroenten kunnen ziekteverwekkers voorkomen, bijvoorbeeld Salmonella en E. coli. Hitte doodt deze schadelijke bacteriën. Lees deze tips om veilig kiemgroenten te eten.

1 Kopen

Let op de houdbaarheidsdatum van de kiemgroenten die je koopt. Het is belangrijk dat je ze opeet uiterlijk op de TGT-datum (Te Gebruiken Tot).

Controleer voor aankoop of de kiemgroenten er vers uitzien.

2 Wassen

Spoel de kiemgroenten vlak voor je ze gaat gebruiken schoon onder stromend water en laat ze daarna uitlekken.

Was je handen voordat je de kiemgroenten gaat bereiden.

3 Scheiden

Zorg dat rauwe kiemgroenten niet in contact komen met rauw vlees of rauwe vis.

Heb je de kiemgroente uit de verpakking gehaald, gooi dan meteen de verpakking weg.

4 Verhitten

Verhit kiemgroenten (bijv. taugé) voordat je ze eet. Dit is de meest veilige keuze.

Kook, stoof of roerbak kiemgroenten mee in een gerecht. Of overgiet de kiemgroenten met kokend water, en blus ze af met koud water.

5 Koelen

Bewaar kiemgroenten in de koelkast op 4°C. Eet ze op voordat de TGT-datum op de verpakking verstreken is.

Eet je kiemgroenten rauw, spoel ze dan eerst goed schoon en eet ze zo snel mogelijk op nadat je ze uit de koelkast hebt gehaald.

Let op!

Zwangere vrouwen, jonge kinderen, ouderen en mensen met een verminderde weerstand wordt afgeraden om bepaalde producten te eten. Bijvoorbeeld rauw vlees, rauwe vleeswaren, rauwe melk, rauwmelkse kaas, gerookte vis en rauwe kiemgroenten zijn risicovolle producten. Als deze producten door en door verhit zijn, kunnen ze veilig gegeten worden.
Kijk voor meer uitleg op www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen.

02/16

eerlijk over eten
Voedingscentrum