
10 REGELS OM GEZONDE VOEDING TE BEREIDEN

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) stelde 10 vuistregels op voor de bereiding van gezonde voeding. Door deze regels na te leven beperk je sterk het risico op ziekten veroorzaakt door de voeding.

1. Kies voedingsmiddelen die een passende behandeling hebben ondergaan

Bepaalde voedingsmiddelen zoals fruit en groenten zijn het best in hun natuurlijke toestand. Was ze zorgvuldig vooraleer ze te eten. Andere moeten behandeld zijn voor je ze kan verbruiken, melk bijvoorbeeld moet worden gepasteuriseerd, vers of diepgevroren gevogelte moet worden behandeld met ioniserende straling. Vergeet niet dat het doel van deze behandelingen erin bestaat de voedingsmiddelen veiliger te maken en de bewaarduur ervan te verlengen.

2. Zorg dat je de voedingsmiddelen goed kookt

Veel voedingswaren zijn besmet door ziektekiemen. Je kan deze kiemen vernietigen mits je alle delen verwarmt tot een temperatuur van minstens 70°C. Merk je dat het vlees van een kip rond het been nog roze is, zet de kip dan terug in de oven tot ze goed doorbakken is. Vlees, gevogelte en vis moeten volledig ontdooid zijn voordat je ze kookt of bakt.

3. Verbruik de voedingsmiddelen meteen na het bereiden

Als de voedingsmiddelen afkoelen op kamertemperatuur beginnen de microben zich te vermenigvuldigen. Verbruik gekookte voedingswaren dus onmiddellijk na de bereiding.

4. Zorg voor de juiste bewaring van gekookte voedingswaren

Moet je voedingsmiddelen vooraf bereiden of wil je restjes bewaren, bewaar ze dan bij hoge temperatuur (ca. 60°C of meer) of bij lage temperatuur (-10°C of minder). Voor voedingsmiddelen die langer dan 4 à 5 uur moeten worden bewaard is dit onontbeerlijk. Bereide voedingsmiddelen voor zuigelingen kan je het best niet bewaren.

5. Zorg dat je gekookte voedingsmiddelen goed opwarmt

Bij opwarming is het belangrijk alle delen van de voedingsmiddelen te verwarmen tot minstens 70°C. Dat is de beste bescherming tegen microben die zich tijdens de bewaring ontwikkelen (goede bewaaromstandigheden vertragen de ontwikkeling van microben maar elimineren ze niet).

6. Vermijd alle contact tussen rauwe en gekookte voedingsmiddelen

Gekookte voeding kan worden besmet bij het minste contact met rauwe voeding. Daarom mag je voor het versnijden van een gebraden kip nooit de plank en het mes gebruiken dat je hebt gebruikt voor de rauwe kip, tenzij ze gewassen zijn.

7. Was regelmatig je handen

Was zorgvuldig je handen vooraleer je begint te koken en na elke onderbreking, vooral als je de baby hebt ververst, naar het toilet bent geweest of een huisdier hebt aangeraakt. Nadat je rauwe voedingsmiddelen zoals vis, vlees en gevogelte hebt aangeraakt, moet je opnieuw de handen wassen vooraleer andere voedingsmiddelen aan te raken. Heb je een open wonde aan de handen, breng dan een verband aan of bedek de geïnfecteerde delen vooraleer te beginnen koken.

8. Zorg ervoor dat alle keukenoppervlakken zo zuiver mogelijk zijn

Voedingsmiddelen kunnen zeer gemakkelijk besmet worden. Vandaar dat alle werkvlakken perfect zuiver moeten zijn. Denk eraan dat voedingsafval, elk korstje, elk vlekje een mogelijke haard van microben is. Linnen dat in contact komt met werkvlakken en keukengerei moet je elke dag vervangen en wassen voordat je het opnieuw gebruikt. Was geregeld de dweilen die je voor de keukenvloer gebruikt.

9. Bescherm de voedingswaren tegen insecten, knaag- en andere dieren

Dieren zijn vaak dragers van ziektekiemen die verantwoordelijk zijn voor ziekten overgebracht via de voeding. De beste bescherming bestaat erin de voedingsmiddelen te bewaren in goed gesloten bakjes.

10. Gebruik zuiver water

Zuiver water is even belangrijk voor de bereiding van voeding als voor het drinken. Twijfel je, kook het water dan voordat je het gebruikt voor de bereiding van voedingsmiddelen of het maken van ijsblokjes. Wees extra waakzaam bij het bereiden van babyvoeding.

Bron: WHO

