

# GOOI JY GOEIE KOS WEG?

*Wat kan jy op vervaldatum koop ... en wat nie?*

Deur SALOMÉ DELPORT

**V**ieruur. Jy vat die gaping en glip in die laaste parkeerplek voor die supermark in, storm binnetoe, net-net stadig genoeg dat jy darem nog waardig lyk en begin jou waentjie laai met op-hul-vervaldatum-winskopies. Hoender vir R22 per kilo. Slaai vir R4,99. In platsak-Februarie is jy verlig as jou rande meer koop. Of koop jy 'n ramp vir jou maag?

Watter kos kan jy ná vervaldatum koop en gebruik sonder om siek te word?

**Waarom merk supermarkte kos af?** Supermarkte moet kos wegmaak wat verby hul “koop voor”-datum is en skryf dit as 'n verlies af. 'n Yslike knou vir winste. Maar wat as hulle dit op die laaste dag tog geskuif kan kry? Dan, sê logika en goeie sakesin, verloor hulle wel 'n bietjie wins maar die uitgawes is darem gedek ... deur óns, die verbruikers.

Vang die supermarkte ons met 'n slenter wanneer hulle met 'n bietjie afslag ou kos as winskopies verkwanse! Spiel ons met ons gesondheid wanneer ons goedgelowig en ter wille van die paar rand ekstra vir hierdie koskopies val?

In die VSA (ons DOH kon nie plaaslike syfers verskaf nie) kry een uit elke ses mense elke jaar voedselvergiftiging. Maar mense sterf ook - sowat 3 000 per jaar in 'n Eerstewêreldse land soos die VSA met potensieel veel minder risiko as ons land.

Dit is 'n feit dat die meeste winkels liever items op hul “sell by”-datum verkoop, sê Pianca Swart, dosent in voedselver-

bruikerswetenskap aan Unisa. “Maar hierdie datum is 'n paar dae voor die ‘use by’- of ‘best before’-datum. Dit gee jou kans om die produk met gerustheid te gebruik tot en met hierdie datums. En dalk selfs 'n dag of wat langer. Of maande.”

Want, sê Pianca, teen hierdie datums is die kos nie noodwendig af nie. “Die datum wys wanneer jy kan verwag dat die gehalte baie vinnig kan afneem,

terwyl die aantal mikro-organismes – waarvan sommige die kos bederf en ander

jou siek maak – nou baie vinnig kan begin toeneem. Jy sal nie noodwendig siek word nie maar die supermark en vervaardiger is nie meer aanspreeklik vir die gehalte nie. Kos is met goeie rede die beste voor hul gebruiksdatums.”

## VARSGOED

Die vleisetters sal hulle hierin verkneukel: slaai kan 'n mens doodmaak. In 2011 is 48 Duitsers dood ná hulle komkommers besmet met E. coli geëet het. Nog 3 900 mense was lewensgevaarlik siek en Duitsland se hospitale was skielik tot oorlopende toe vol.

Ongelukkig, liewe Vleisetters, was dit 'n uitsondering. Dermiljoene mense eet miljarde tonne groente en vrugte én

WINSKOPIES IS VIR JOU EIE RISIKO. MAAR MET GESONDE VERSTAND EN 'N BIETJIE KENNIS KAN JY AAN DIE WENKANT BLY.

