

komkommers sonder 'n dag se kranklikheid.

Prof. Elna Buys, hoof van voedselwetenskappe aan die Universiteit van Pretoria, sê groente en vrugte is van die kossoorte met die minste risiko. Jy kan hulle selfs op vervaldatum koop. “Ons groot boere voer na Europa uit en moet voldoen aan EEG-standaarde, en dus is ons plaaslike verpakte groentes baie, baie veilig.

“As dit kom by groente wat informeel gekweek is, is daar dalk 'n bietjie risiko maar eerder van patogeniese (siekmaakende) E. coli, Staph of Hepatitis C as van salmonella, wat by ons baie skaars is.

“As jy groente en vrugte op vervaldatum koop, is gewone bederf jou waarskynlikste

## SLAAI

**Wat moet ons weet?** Die nuuttjie op ons rakke is “lewende” slaai (*living salad*) – 'n hele slaaiplant met worteltjies en al in 'n sakkie met 'n lepel water sodat jou slaai so goed as vars gepluk by jou uitkom. Alle slaai word in chloorwater gewas, waarna die chloor weer afgewas word – ook “lewende” slaai, wat daarna in 'n sakkie met water geplaas word.

Kussingverpakte slaai word saam met suurstof, koolstofdioksied of stikstof verpak om dit vars te hou en kneusing te keer. Solank slaai goed lyk, is dit reg.

## SAMPIOENE

Hulle raak slymerig maar Elna skryf dit toe aan onskadelike laktobasille. “Maar moenie slymerige sampioene vars gebruik nie. Spoel hulle af en sit hulle in bredies.”

## GRONDGROENTES

Dit hang af of jy jou wortels, beet, uie, rissies en botterskorsies ongeskil of klaar geskil en gekap koop. Die skil is jou waarborg van veiligheid omdat dit bederforganismes buite hou en kan dus ná vervaldatum gebruik word. Maar as jy verwerkte groente op vervaldatum koop, let spesifiek op hoe ferm dit is en of daar slymerigheid is. Botterskorsies is die groente wat die maklikste bederf ná dit geskil is.

## SAADSPRUITE

Uitgeloopte graan, bone of ander sade bederf baie gou en het 'n baie kort rakleef tyd. Boonop word hulle maklik met E. coli besmet. Koop hulle liefste so lank voor die vervaldatum as wat beskikbaar is.

*Kos is met goeie rede die beste voor hul gebruiksdatums*



probleem. Dit word veral deur swamme veroorsaak, met muf as teken, en laktobasille, met slymerigheid as tipiese teken. Dieselfde spesie maak vir ons kaas en jogurt. 'n Bietjie slymerigheid aan andersins ferm groente is oukei.”

**Kan party langer ná hul vervaldatum hou as ander?** “Hoe verder dit van die grond af groei, hoe kleiner is die kans op besmetting met organismes wat kan siek maak of bederf. Jy is ook beter af met produkte met 'n skil. Daarom is vrugte selde 'n bron van besmetting terwyl wat op die grond groei en nie afgeskil word nie, jou grootste risiko is. Omdat hulle afgeskil word, is pampoensorte, waatlemoen, spanspek en selfs ondergrondse groente soos wortels, beet, uie, aartappels en patats redelik veilig.

## WERK MOOI MET VLEIS

Stel jou **yskas** op **5 °C**. Koue vertraag die groei van organismes.

'n **Vleistemometer** is 'n veiligheidsinstrument: sodra die vleis minstens 15 sekondes **bo 68 °C** gekom het, word die meeste **bakterieë vernietig** – die rede waarom ligrooi (*rare*) biefstuk 'n hoërisiko-gereg is.

Kook **maalvleis** tot **heeltemal gaar**, aangesien dit makliker as ander vleis **besmet** word.

Party **mikrobes** skei hul toksien **in die vleis** af, ander groei eers in jou spysverteringskanaal en skei daar hul toksiene af. **Hitte** kan die organismes **vernietig** maar **nie** toksiene afbreek nie - die **kookproses is** gevolglik **nie** 'n waarborg van **veiligheid** nie.