

TAMATIES, KOOL ENS.

Muf (swamme) skei mikrotoksiene (swamgifstowwe) af. Hoewel party mikrotoksiene onskadelik is, kan ander diarree veroorsaak en selfs kanker as jy dit dikwels oor jare inkry. Gelukkig versprei muf nie te diep in groente in nie. Verwyder die sigbare muf en 1 cm rondom.

Koop of los? Wanneer die vrug of groente ferm is en net 'n klein mufkolletjie het, kan jy die muf wegsny en die groente of vrugte gaar of rou gebruik. Dit is veral geskik vir blatjang, atjar en in bredies. Maar onthou, geen kookproses nie, ook nie die mikrogolfoond nie, kan mikrotoksiene vernietig nie. Jy moet steeds die muf uitsny.

MELK

Met 'n paar boksies in die kombuis en sakkies in die vrieskas kan jy van jou staatmaker-pastakaassous tot 'n elegante crème brûlée of sommer net pienk melk vir die kinders optower.

Maar wat moet jy weet voor jy 'n boksie oopmaak waarvan die vervaldatum verstryk het? Melk is 'n gehaltevoedsel – vir ons én vir kieme soos Brucella, Campylobacter, Listeria, Mycobacterium bovis (wat TB in diere maar ook in mense veroorsaak), salmonella, Shigella, E. coli en Gardia, om net 'n paar te noem. Daarom word melk gepasteuriseer wat dié in bottels en sakkies 'n rakleef tyd van 10-21 dae gee. Of dit word deur 'n ultraverhittingsproses gesit – ons ken dit as boksiemelk – met 'n rakleef tyd van ses maande.

Boksmelk, sê Maretha Vermaak, dieetkundige by Milk SA, kan 3-6 maande ná die vervaldatum hou, veral as jy dit op 'n koel plek stoor. “Maar gebruik die ‘tongtippietoets’: ruik en proe daaraan en oordeel dan of dit reg is.”

Watter foute sal jy proe en sien? “Ouer melk kan skif. Dit is net 'n ouderdomsdefek. Die melk is meestal veilig mits dit reg smaak. Roer dit net goed deur. Jy kan dit in tee en koffie gebruik en daarmee bak, net soos gewoonlik.

“Maar melk wat suur smaak, is nie meer veilig nie. Melk bevat melksuiker (laktose) - die volmaakte ‘kos’ vir mikro-organismes wat dit na sure afbreek. 'n Suur smaak beteken dat organismes aktief in die melk vermeerder. Omdat jy nie weet watter nie, is jy veiliger daarsonder.

“Sakkies melk hou goed in die vrieskas. Maar let op as jy dit ontdooi – as dit in lae skei, moet jy die melk liever weggooi.

“Wanneer melkhouers opblaas, of die inhoud jelig raak, is die melk nie meer geskik vir gebruik nie, ook nie vir beskuit of gebak nie. Dit gaan in elk geval 'n bitter smaak aan jou gebak gee.”

JOGURT / MAASKAAS

Dié kan dertig dae in die yskas hou maar as jy 'n kaassnuf in die neus kry, gooi dit uit! 'n Klein bietjie water is normaal. Jy kan dit sommer inroer. Maar dit word 'n risiko wanneer daar baie water vorm, of die produk self waterig word.”

KAAS, VARS ROOM

Moet jy kaas met 'n bietjie muf weggooi? “Muf op gewone kase is nie dieselfde as dié in bloukaas of gorgonzola nie. Op gewone en harde kase is muf oukei. Gelukkig groei dit net op die oppervlak, en as jy die muf tot so 1 cm diep uitsny, behoort jy alles te verwyder. Maar muf op sagte kase soos brie, camembert, feta of ricotta is nie veilig nie. Gooi dit weg.”

Kaas hou die beste wanneer jy dit op 'n papierhanddoekie in 'n lugdigte houer plaas. Maak die houer net oop terwyl jy kaas afsny. Of rasper die kaas en vries dit tot jy dit nodig het.

BOKSVLA, -ROOM

Net soos vir boksmelk.

VLEIS

Die kundiges met wie ek gepraat het, is hiperversigtig met vleis. Bedorwe vleis kán jou baie siek en selfs dood maak.

Omdat daar te veel risiko is, word vleis selde op afslag geplaas, sê Pianca.

“Goeie vleispryse is meestal 'n strategie om jou in die winkel in te lok, want hulle weet jy gaan ook groente, rys, kruie en melk koop.”

Koop of nie? “Ja, maar kyk steeds na die ‘gebruik voor’-datum en moenie meer koop as wat jy in daardie tyd kan gebruik nie, tensy jy die vleis kan vries.

Inspekteer in elk geval die vleis se kleur, voorkoms en reuke. Twyfel jy, los dit liever. **Kleure** Die pigment in vleis is aanvanklik rooipers maar sodra dit gesny word en blootgestel is aan suurstof, verander die kleur na helder rooi. Wanneer vleis in die supermark gestoor word onder gloei- of fluoorligte verander die kleur na rooibruin.

Vars vleis het 'n pienkrooi kleur, rypgemaakte vleis is donkerrooi en vakuumpverpakte vleis lyk persrooi. Hoe ouer die vleis, hoe bruiner is die rooi. Wanneer daar enigsins 'n tikkie blou of groen te bespeur is, is die vleis gevaarlik oud. **Reuke** Vars vis en vleis is amper reukloos. Los die vleiskopies met 'n suur of benoude reuk, of 'n merkbare vis- of seereuk aan seekos. **Tekstuur** Los die vleis as dit slymerig lyk of uitgedroog is. **Waterigheid** Dit dui nie noodwendig op bederf nie maar die water moet helder tot redelik helder lyk. Daar moet ook geen borreltjies in wees nie.

Blootgestelde oppervlak Hoe groter die oppervlak van die vleis, hoe makliker groei organismes daarop. **Beskikbare vog** Vleis met min water – soos biltong en gesoute ham – kan skimmel op die oppervlak kry.”

Koop of nie?

SOORTE VLEIS

Vleis met 'n laer pH bederf makliker. Moet glad nie 'n kans waag met vis of hoender nie. Volstruis en vark hou beter, terwyl jy met skaap- en beesvleis die veiligste is.

VERWERKTE VLEIS

Verwerkte vars vleis, soos wors en maalvleis gaan maklik af, terwyl verwerkte, gepreserveerde vleis soos geroekte ham, spek en Kasslerrib langer hou. Vakuumpverpakte vleis is effens veiliger as onverpakte vleis. **rr**

Moenie 'n kans waag met vis of hoender nie. Volstruis en vark hou beter, en skaap- en beesvleis is die veiligste