

Te vermijden voedingsproducten omdat het kans geeft op besmetting met een bacterie of parasiet

Vlees & gevogelte

Rauw, gerookt, gedroogd of gefermenteerd vlees

Vleeswaren dat niet veilig is om te eten

Filet American, ossenworst, carpaccio, biefstuk (rare en medium), tartaar, rosbief, rauw of gerookte ontbijtspek, theeworst, rauwe ham (parma- serano-, Iberico-, Coburgerham en prosciutto), (gerookte) salami, boerenmetworst, chorizo, (gerookte) cervelaat, friese worst, bierworst, bifiworst, runderrookvlees, paardenrookvlees, gerookte spekreepjes, gerookte eendenborstfilet, gerookte kipfilet, gerookte kalkoenfilet.

Verhit je al het bovenstaande goed dan is het veilig om te eten.

Vleeswaren dat wel veilig is om te eten

Gekookte en gebraden vleeswaren zoals gekookte worst, gekookte ham (schouder-, york- en achterham), beenham, boterhamworst, gekookte kip- en kalkoenfilet, gebraden fricandeau, kalfsgebraad, gebraden bacon, grillworst, gebraden gehakt en leverproducten(*).

Ook is vlees uit blik veilig want het is verhit geweest voor het in een blik werd gedaan.

Zeedieren

Rauwe, gerookte en (vacuüm) voorverpakte vis, schaal en schelpdieren

Vis dat niet veilig is om te eten

Rauwe haring, sushi, ceviche, kaviaar, viseitjes, oesters, (gerookte) mosselen, kokkels, sint-jakobsschelpen, gerookte zalm, makreel.

Verhit je al het bovenstaande goed dan is het veilig om te eten.

Vis dat wel veilig is om te eten

Sardines, ansjovis, zalm en makreel uit blik en (zure) haring uit pot ook veilig om te eten. En die lekkere kibbeling van de visboer ook!

Zuivel

Rauwe en ongepasteuriseerde melkproducten en kaas

Zuivel dat niet veilig is om te eten is

Rauwe melk van de boer, boerenkaas, sommige soorten brie, camembert, gorgonzola, mozzarella, reblochon, roquefort en zachte geitenkaas. Let op dat kazen die je niet kan eten op het etiket vermeld hebben 'au lait cru' of 'gemaakt van rauwe melk'.

Verhit je al het bovenstaande goed dan is het veilig om te eten. Let dus goed op de verpakking waar het gaat om alle harde en zachte kazen.

Zuivel dat wel veilig is om te eten is

Boursin, cottage cheese, crème fraîche, fromage frais, hüttenkäse, roomkaas, kwark, mascarpone, Monchou, Philadelphia, ricotta en smeerkaas.

Eieren

Rauwe of zachtgekookte eieren

Rauwe eieren, of zachtgekookte eieren, kunnen salmonella bevatten. Let goed op dat je geen rauwe eieren in beslag, of voorverpakte salades eet. Ook wordt er nog wel eens rauw ei gebruikt in dressings van voorverpakte salades, vermijd deze liever.

Eet een ei gekookt of gebakken en dus niet zacht.

Groente en Fruit

Ongewassen groente en fruit

Was je groente en fruit altijd. Ook als het voorverpakt is. Ook verse salades die je in de supermarkt kan kopen zijn niet altijd een goed idee. Het komt regelmatig voor dat deze salades besmet zijn met de Listeria bacterie.

Als het even kan zorg er dan voor dat je de salade zelf vers maakt of een salade koopt waar je weet dat het vers gemaakt én gewassen is.

Rauwe kiemgroenten

Taugé, alfalfa, kiemen van kikkererwten, linzen, bonen, rode bieten, radijs, prei en broccoli.

Het beste kan je dit verhitten (helaas zijn sommige kiemgroente daarna niet echt meer lekker).