

Kun je eten twee keer invriezen?

Nee, een maaltijrestje dat je al eerder ingevroren en opgewarmd hebt, kun je beter niet nog een tweede keer invriezen en ontdooien om op te eten. Dan heb je



namelijk een grotere kans om ziek te worden door een voedselinfectie. Soms heb je een restje over van een maaltijd, per ongeluk of expres. Een restje lasagne of pasta, een curry of een ovenschotel, bijvoorbeeld. Zo'n restje kun je prima invriezen om later op te eten, dat is veilig. Maar mocht je nog steeds iets over hebben van het opgewarmde restje, dan kun je dat beter weggooien. Verwarm het dus niet een 2de keer en vries het ook niet een 2de keer in. De kans is namelijk groter dat mogelijk aanwezige ziekmakende bacteriën dan uitgroeien tot aantallen waar je ziek van kunt worden.

Risico op voedselinfectie

Eten ontdooien, opwarmen, op tafel of het aanrecht laten staan, terug laten koelen en weer invriezen: dat zorgt voor flinke temperatuurschommelingen in je eten. Bacteriën reageren op deze schommelingen. Ze groeien bijvoorbeeld hard bij kamertemperatuur. Hoe meer tijd en mogelijkheid bacteriën krijgen om uit te groeien, hoe meer bacteriën op en in je eten zitten, hoe groter de kans dat je er ziek van kunt worden. Dit noemen we een voedselinfectie.

Veilig ontdooien

Wil je restjes ontdooien? Als je restjes op een goede manier ontdooit, krijgen schadelijke bacteriën minder kans. Veilig ontdooien kan door de restjes de avond van tevoren in de koelkast te leggen, of door het te ontdooien in de magnetron. Verhit het goed en eet het meteen op. Op het aanrecht laten ontdooien kun je beter niet doen, bij kamertemperatuur kunnen mogelijk aanwezige ziekmakende bacteriën snel uitgroeien.

Ontdooide maaltijd bewaren

Heb je een maaltijd ontdooid in de koelkast, maar gebruik je maar een deel? Bewaar dan het nog niet verwarmde deel goed afgedekt in de koelkast en eet het uiterlijk de volgende dag op. Vries het dus niet nog een keer in. Gebruik je het niet meer? Gooi het dan weg.

Slim invriezen

Heb je restjes over van een maaltijd? Laat deze zo snel mogelijk afkoelen in een pan of bak met koud water. Zet ze daarna in de vriezer, daar zijn ze nog 3 maanden houdbaar. Tip: zet er een datum op zodat je later weet wanneer je het ingevroren hebt. Vermeld ook wat je hebt ingevroren, want als het eenmaal ingevroren, herken je het gerecht soms niet meer.

Bewaar de maaltijd in de porties die je later nodig hebt. Dan ontdooi je precies wat je nodig hebt, en is de kans dat je daarna nog iets over hebt wat je weg moet gooien, veel kleiner.

Vlees uit de vriezer

Vlees zoals gehakt of kip uit de vriezer kun je prima gebruiken om een maaltijd mee te bereiden. Door het verhitten gaan eventueel aanwezige schadelijke bacteriën dood. Heb je nog een restje over van deze bereide maaltijd dan kun je dit

veilig invriezen om later te gebruiken.