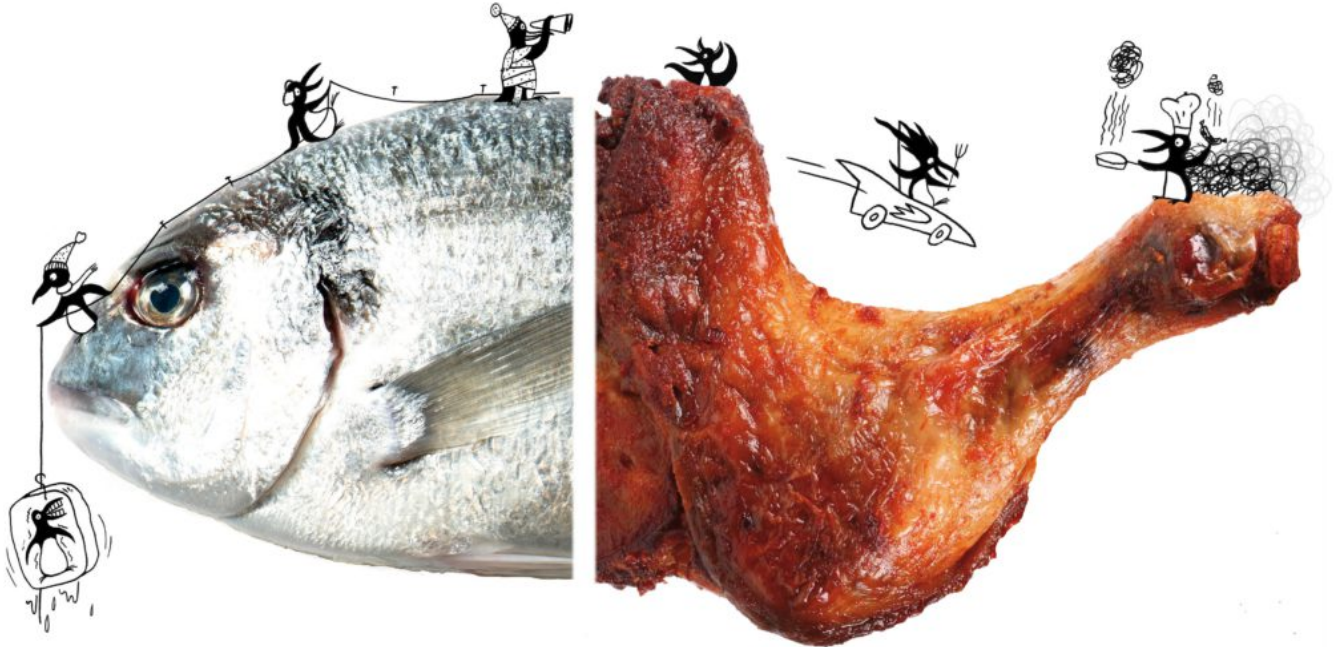


## Hoe ontdooi je veilig vlees of vis?



Ontdooi diepgevroren vlees, kip of vis altijd in de koelkast of de microgolfoven. Buiten de koelkast bij kamertemperatuur vindt een razendsnelle ontwikkeling van micro-organismen plaats en dat verhoogt het risico op een voedselvergiftiging. Bovendien komt bij het ontdooien van vlees of vis vocht vrij. Hoe trager het ontdooiproces, hoe meer vocht het voedsel verliest. Vochtverlies betekent ook verlies aan voedingsstoffen, smaak en kwaliteit.

Let op: bij groenten zit het [anders](#).