

Keukenkastlijstje voor energiebesparing

Koken

1. Zet altijd een **deksel** op je kookpot. Zo bespaar je 60 tot 70% energie!
2. Zet je kookpan eerst op een hoog vuur en verlaag wanneer de juiste temperatuur is bereikt. Zo geef je je ingrediënten een **boost**. Daarna kun je op een lager energiepeil verder koken.
3. Zet de juiste pan op de **juiste** kookplaat – groot op groot, klein op klein – en voorkom zo energieverlies.
4. Pas je pan aan aan de **hoeveelheid** en de soort **bereiding**.
5. Zorg bij een gasvuur dat de **vlam** mooi **onder de pan** blijft en niet langs de wand omhoog komt. Zet het vuur dus niet te hoog. Zo verlies je immers heel veel energie.
6. Gebruik een **stoommandje** of stoomkoker om energie en water te besparen. Als je een stoomkoker gebruikt of een stoommandje in een gewone pan zet, heb je maar een paar centimeter water nodig om je groenten, vis, rijst of aardappelen te garen. Zet het vuur laag zodra het stoomwater kookt en zorg dat de pot niet droog komt te staan. Het voedsel gaart sneller door de stoom.
7. Je kan ook **stomen** door een hittebestendig **vergiet boven een pan** te hangen waarin je granen, peulvruchten of aardappelen kookt. Als je daarop een pannetje ipv een deksel zet kan je er zelfs nog iets op stoven of bakken! Als dat niet multikoken is!
8. Ook **wokken, grillen en blancheren** zijn energiezuinige bereidingswijzen waarbij de voedingswaarde van je product optimaal bewaard blijft door de korte bereidingstijd.
9. **Maak eenpansgerechten** zoals stoofpotjes, ovenschotels, risotto, quiche, pizza en maaltijdsoepen.
10. **Gebruik je oven optimaal**. Laat je oven niet draaien voor één gerecht. Bak intussen ook brood en koekjes of rooster je groenten. Zet de oven al wat vroeger uit en gebruik de **restwarmte** om na te garen en eventueel andere gerechten voor te warmen of warm te houden.
11. Laat **nagaren**. Benut de restwarmte van je oven en kookplaten. Je kunt je vuur even voor het eten perfect gaar is al uitzetten. Pasta heeft op die manier maar twee minuten kooktijd nodig. Nadien zet je het deksel op de pot en wacht tot de pasta gaar is.



12. Zorg ervoor dat je pannen een **onbeschadigde, platte bodem** hebben. Beschadigde en kromgetrokken bodems zorgen voor energieverlies en dat is zonde. Investeer in degelijke pannen met een groen label.
13. **Gebruik een snelkookpan.** Je bespaart zo 40 tot 70% energie en je bewaart meer smaak en vitamines dan in een doorsnee pot.
14. **Maak gebruik van de hooikistmethode** om voedsel te bereiden. Breng je eten (stoofpot, granen, peulvruchten, risotto, rijstap,…) aan de kook, laat 10 minuutjes doorkoken en wikkel de pot dan in een stevig deken van pure wol (het kan ook met hooi natuurlijk zoals vroeger of in krantenpapier). Plaats in een houten kist om de warmte nog beter te isoleren. Laat in een uur of meer volledig garen. Er bestaan tegenwoordig ook moderne ‘hooikisten’ zoals de Ecostof ()
15. Niet alleen je fornuis vreet energie. **Ook de warmwaterkraan en de dampkap slorpen heel wat op.** Gebruik alleen warm water als het nodig is en zet een raam of deur open bij matig damp- en rookrijk koken. Warme lucht zoekt altijd een weg naar koeler terrein.
16. Een grote hoeveelheid water koken (voor bijvoorbeeld pasta) doe je beter met de **waterkoker** dan in een pot op het vuur. Het gaat sneller en verbruikt minder energie.
17. Elektrische ovens, magnetrons en sommige andere keukenapparaten verbruiken ook behoorlijk wat stroom als ze in **stand-by** staan, bijvoorbeeld voor een beeldschermje of klok. Je kan energie besparen door de **stekker uit te trekken** als het niet in gebruik is. Met inbouwapparatuur is dat helaas niet mogelijk.
18. Een **elektrisch vuur** verbruikt meer dan een **gasvuur**, een gasvuur verbruikt meer dan een **inductievuur**.
19. Eet elke dag **rauwkost**. Deze bereidingsmethode verbruikt niks en is bovendien heel gezond. Ook in de winter smaken slaatjes heerlijk. Combineer ze met warme specerijen en gezonde vetten.
20. Laat peulvruchten en granen eerst **weken** -en eventueel zelfs kiemen- voor je ze kookt. De kooktijd wordt beduidend verkort en de granen en peulvruchten beter verteerbaar.

Bewaren

1. **Plaats je koelkast en diepvriezer op een koele plaats**, niet te dicht bij een warmtebron zoals verwarming, fornuis of in de zon.
2. **Open de deur** van de koelkast en diepvriezer **zo min en zo kort mogelijk**.
3. **Ontdooi** koelkast en diepvriezer **regelmatig**. Tweemaandelijks of wanneer zich een laag ijs op de wand bevindt.
4. Laat ingevroren producten de avond voor gebruik **ontdooien in de koelkast**. Opwarmen of bereiden kost dan minder energie. Bovendien geeft het product kou af in de koelkast waardoor je weer energie bespaart.
5. De **temperatuur** is niet op iedere plek in de koelkast gelijk. Bovenin de koelkast is het het koudst, onderaan en zeker in de deur het warmst. Bewaar voeding die snel bederft dus zo hoog mogelijk.
6. Meet de temperatuur in de koelkast door een **thermometer** in een bakje water te leggen, in het midden van de koelkast. De ideale temperatuur is **4°C**. Een lagere temperatuur kost onnodig energie, bij een hogere temperatuur zal voedsel te snel bederven.
7. Wanneer de koelkast een tijd niet gebruikt wordt en hij is zo goed als leeg, bijvoorbeeld tijdens vakanties, kan **de koelkast uit**. Verwijder alles, trek de stekker uit. Laat de koelkast even rusten en was hem dan grondig uit met een lauwe sopje. Zet de deur op een kiertje tegen schimmels.
8. Een slecht sluitende **deur** 'lekt' energie. Je kan dit controleren door een stukje papier tussen de deur en de koelkast te steken. Voel je weerstand, dan sluit de deur nog goed. Het randje rubber langs de deur is soepel te houden door het regelmatig te reinigen met een vochtige doek.
9. Bewaar geen producten in de koelkast die ook **buiten de koelkast** bewaard kunnen worden, zoals ongeopende potjes en flessen. Ze nemen nodeloos plaats in beslag.
10. **Vruchtgewassen** zoals tomaat, aubergine, komkommer en paprika hoeven niet in de koelkast. Ze blijven dan ook beter van smaak. Ook **tropisch en citrusfruit** houdt niet van de kou. Bewaar ze niet in een schaal of kom maar in een mand. Zo kunnen ze ademen en beschimmelen ze niet.