

ECOTIP van de MAAND - december 2009: MILIEUVRIENDELIJK in de KEUKEN

Ook in de keuken kunt u uw steentje bijdragen tot het milieu.

In deze ecotip van de maand zijn tips te vinden over waarop je kan letten voor, tijdens en na het koken.

Bij het winkelen:

- Neem voor je boodschappen een linnen tas mee of doe je aankopen in een kartonnen doos van de supermarkt.
- Koop producten met zo weinig mogelijk verpakking. Thuis wordt dit toch allemaal afval! Meer info over afvalarm winkel op www.afvalarmwinkelen.be¹.

Bij het bereiden:

- Houd rekening met de correcte [kooktijden](#)². Door de groenten niet te lang te koken blijven ze niet alleen lekker knapperig, je bespaart ook nog eens energie. En daarnaast blijven vitamines en mineralen beter bewaard.
- Laat restjes afkoelen voor ze in de koelkast/diepvries gaan.
- Houd het deksel op de kookpot, zo kan het vuur een beetje lager.
- Zet het vuur niet te hoog. Zo voorkom je dat er warmte langs de pan verdwijnt.
- Warm restjes op in de magnetron. Dat scheelt energie vergeleken met opwarmen op het gasfornuis.

bij het afwassen:

Bij gebruik vaatwasmachine:

- Pas afwassen wanneer de vaatwasmachine vol is.
- Om het water minder te vervuilen en een beter wasresultaat te bekomen: voedselresten eerst verwijderen met vork of mes.
- Let op de dosering: zeker bij geconcentreerde producten is de kans op overdosering groot.
- Koop vaatwasmiddel zonder chloorbleekmiddelen en zonder fosfaat.
- Koop glansspoelmiddel zonder oplosmiddelen.

Ook voor wie met de hand afwast zijn er een aantal tips. Zo kan je best de dosering aanpassen aan de hoeveelheid en vettigheid van de vaat. Het is beter om tussentijds nog wat toe te voegen, dan in één keer te veel. Vaak bevat de verpakking extra informatie over dosering.

Laat ook de kraan niet lopen voor het afspoelen van de vaat, maar gebruik hiervoor een aparte afwasbak.

Onderdeel "Afbeeldingsdata"

Mime-type: image/pjpeg, omvang: 1348 bytes

Onderdeel "Voorbeeld afbeelding"

Mime-type: image/jpeg, omvang: 2003 bytes

Onderdeel "Verkleinde afbeelding"

Mime-type: image/jpeg, omvang: 2003 bytes

Velden

Naam	Waarde
Van datum	10/12/09
Tot datum	31/12/09
Hoogte	61
Breedte	96