

# milieutips

## Je fornuis op dieet: koken met minder energie



**Nee, niemand hoeft af te stappen van zijn warme maaltijd of een heerlijk kopje koffie. Maar we kunnen wel hun negatieve invloed tijdens de bereiding op het milieu beperken. En vergeet vooral niet dat je niet alles hoeft te koken: rauwkost vraagt in de keuken geen energie meer - en het is nog gezond ook!**

### Goed begonnen...

De juiste keuzes maken bij het installeren of verbouwen van de keuken en bij de aankoop van materiaal (zie ook kader over ovens), heeft al meteen een positieve weerslag op het milieu.

■ **Welke energiebron?** Koken op aardgas geniet de absolute voorkeur (ook 'kooktechnisch' trouwens). Kies je voor elektriciteit, neem dan liefst inductieplaten. Een goede derde keuze zijn keramische kookplaten of halogeenplaten. De inmiddels 'klassieke' fornuisplaten zijn qua milieuaspecten het minst interessant.

■ **Wat zet je op het vuur?** Kies degelijke pannen die niet vervormen. Op een elektrische kookplaat laat een kromgetrokken bodem (oververhitting!) een luchtlaag tussen pan en plaat, wat neerkomt op energieverlies. Gietijzeren pannen zijn ideaal voor suddergerechten: met een minimale energietoever houden ze een maximum aan hitte vast.

Bij energiebesparing denk je meestal vooral aan verwarming en isolatie, spaarlampen, zuinige auto's... Ook in de keuken wordt echter een pak energie verbruikt. Elektrische energie, afkomstig van kerncentrales, of energie uit fossiele brandstof (aardgas), die bijdraagt aan het broeikas-effect. Redenen genoeg om even stil te staan bij het energiegebruik in de keuken.

## Over ovens

■ Als het over energie gaat is een magnetron beter dan een ander oventype, omdat hij maar half zoveel verbruikt. Je kunt er wel niet om het even wat in klaarmaken, want de microgolven gaan niet zo diep. Toch ideaal om restjes consumptieklaar te krijgen.

■ Een gasoven geniet de voorkeur boven een elektrisch exemplaar. Binnen die laatste categorie kies je dan nog liever voor een heteluchtoven dan voor een conventionele elektrische oven.

■ Voorverwarmen? Dat is alleen nodig als je echt bakt (en dan zelfs niet altijd...). Om iets in de oven klaar te maken zonder voor te verwarmen volstaat het 5 minuten toe te voegen aan de gegeven bereidingstijd.

■ Gebruik bij zelfreinigende ovens de reinigingsfunctie maximum 1 keer per maand, en altijd onmiddellijk nadat je wat hebt klaargemaakt (de oven is dan immers nog warm).



## Technische aspecten

■ Gebruik pannen van het juiste formaat. Een kleine pan op een groot vuur betekent warmteverlies; bij gasvuur mag de vlam niet rond de pan opstijgen. Een grote pan met weinig inhoud houdt in dat je nutteloos veel 'pan' opwarmt.

■ Een deksel op de pan vraagt tot drie keer minder energie!

■ Zet het vuur lager zodra het water of het (sudder)gerecht kookt.

■ Harde of droge groenten zijn sneller gaar in een snel- of drukkookpan; je hebt dan minder energie nodig voor hetzelfde resultaat.

## Hoeveelheden

■ Schat zo goed mogelijk in hoeveel je moet klaarmaken. Als je eten moet weggooien (zonde...) is ook de gebruikte energie meteen verkwist.

■ Gebruik zo weinig mogelijk water, want dat moet allemaal eerst koken. Groenten hoeven niet ondergedompeld te zijn, ze kunnen ook gaar stomen. En als je nog een tweede 'verdieping' in de pan kunt aanbrengen, bv. met een mandje, dan stoom je met dezelfde energie nog meer gaar. (Een bijkomend voordeel van weinig water is dat de pan haast nooit overkookt en je dus ook geen agressieve middeltjes nodig hebt om het fornuis weer schoon te krijgen.) Kook water op het fornuis. Alleen voor minder dan 0,5 - 1 liter kan een elektrische waterkoker een alternatief vormen.

## Weggegoide energie

■ Gebruik een keukenwekker of timer om aanbranden te voorkomen. Aangebrand eten weggooien is ook zonde van de verspilde energie.

■ Zet koffie op de 'ouderwetse' manier door op te gieten. Een koffiezet vergt ongeveer even veel energie als je fornuis, maar heeft wel meer tijd nodig en verbruikt daardoor uiteindelijk meer.

■ Laat groenten slechts beetgaar worden: dat scheelt in energieverbruik en is gezonder omdat er minder voedingsstoffen worden afgebroken.

■ Maak eten vers klaar. Voor kant-en-klaar gerechten werd al eens energie verbruikt en ook het koel of ingevroren bewaren, vraagt extra energie.

■ Ontdooi diepgevroren producten niet op het vuur maar (tijdig...) in de koelkast. Het energieverbruik in de koelkast daalt dan zelfs!

■ Controleer ovengerechten door het glas in de ovendeur: openmaken = energieverlies.

## Gratis energie

■ Gebruik de restwarmte van elektrische kookplaten. Draai de knop al voor het einde van de kooktijd om. Of zet er na het koken al een pan water op voor de afwas.

■ Laat koffie niet op de warmhoudplaat van de koffiezet staan maar giet hem in een thermosfles.

Andere tips, bv. over energiebesparing in het algemeen of over afval in de keuken, vind je op [www.vlaamsbrabant.be/milieutips](http://www.vlaamsbrabant.be/milieutips) Of vraag ernaar bij je gemeentebestuur.



PROVINCIE  
VLAAMS • BRABANT



INTERLEUVEN



haviland  
INTERCOMMUNALE



IGO  
ASBONDSTRAAT  
LEUVEN