



Kooktips

Neem de juiste pan: U bespaart energie als U de grootte van de pan aanpast aan de te koken hoeveelheid. Bij een pan die kleiner is dan de pit, gaat een deel van de warmte ongebruikt verloren. Als richtlijn voor elektrisch koken kunt U aanhouden dat de diameter van de pan 1 tot maximaal 2 cm kleiner mag zijn dan de diameter van plaat of de zone. Bij gas hoort de vlam niet om de pan heen te krullen.

Desels: Houd tijdens het koken de deksels zo lang mogelijk op de pan. Een deksel op de pan voorkomt driekwart van het warmteverlies als het eten staat te sudderen.

Gebruik zo min mogelijk water: Een bodempje water in de pan is echt voldoende om uw aardappelen en de meeste groenten gaar te koken. Zorg wel dat het deksel de pan goed afsluit, zodat de inhoud niet droogkookt. Het grote voordeel van koken met weinig water is dat het aanmerkelijk sneller gaat (de aankooktijd is korter) De vitamines worden ook beter behouden.

Zet het vuur lager: Als een pan eten aan de kook is, kan het vuur of de elektrische pit omlaag. Doorkoken op vol vermogen zorgt er niet voor dat het eten sneller gaar wordt; het kost dus onnodig energie.

Pak vaker de wok: Wokken is niet alleen goed voor de gezondheid, maar ook voor het milieu en uw portemonnee. Wokken gaat namelijk vliegensvlug en dat scheelt energie. Voor wokken hoeft u namelijk geen water te verwarmen en vlees of vis is sneller gaar doordat het in kleine stukjes is gesneden. Daardoor kost wokken minder energie dan gewoon koken.

Warm melk op in de magnetron: Een bekertje melk opwarmen? De magnetron is de zuinigste keus- ook vergeleken met een gasfornuis. Bovendien heeft u minder afwas.

Oven zonder franje, s.v.p. Veel ovens hebben een ingebouwde klok of een display waaraan ze per jaar net zoveel energie opmaken als aan het bakken van taarten en broodjes. Kies dus bij voorkeur voor een oven zonder klok, of voor een model met uitschakelbaar display.

Zet een spaarlamp in de afzuigkap In veel afzuigkappen zit 40 tot 80 watt aan ingebouwde verlichting. Als U die (indien mogelijk) vervangt door LED of spaarlampen, bespaart u ongeveer 75% op elektriciteitsverbruik van de verlichting.