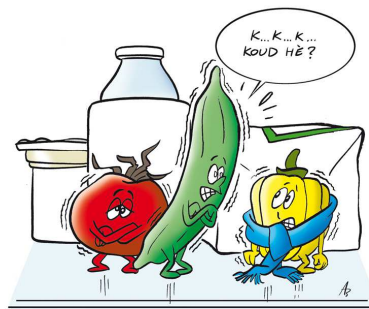
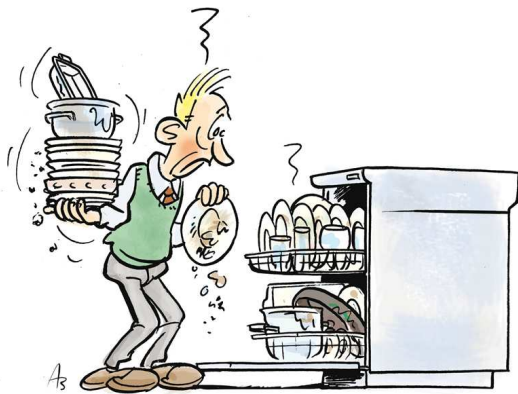


Besparen in de Keuken!



Inhoud: Besparen in de Keuken

Besparen in de Keuken! -----	1
Inhoud: Besparen in de Keuken-----	2
Inleiding -----	3
Kook bewust -----	4
Deksel op de pan -----	4
Onderwateraardappel-----	4
Koken-----	4
Waakvlam uit -----	4
Koel verstandig -----	5
Niet alles koelen -----	5
Ideale temperatuur -----	5
Tweede oude koelkast -----	5
Deur dicht -----	5
Koelkast en diepvries -----	6
Ontdooi en bespaar -----	6
Kou botst met warmte-----	6
Kast of kist -----	6
Afwasmachine of handwas? -----	7
Kies de juiste afwasmachine -----	7
Voorspoelen overbodig -----	7
Volladen is voordeliger-----	7
Azijn tegen kalkaanslag -----	7
Bewuster consumeren, minder afval-----	8
Glas in de bak -----	8
Recycling: van oud naar nieuw-----	8
Koffie in de kan -----	9
Oude apparaten vervangen? -----	9
Vlam in de pan -----	9
Wel ventileren -----	9
Extra Voordeel! -----	10
Nog meer tips -----	10
Verdien geld met dit e-book!-----	10
Altijd de nieuwste versie-----	10

Inleiding

In dit e-book vind je een aantal praktische tips waarmee je energie en kosten kunt besparen in de keuken.

Altijd de nieuwste versie.

Dit is versie 2.0 van dit rapport. Download de nieuwste versie op <http://debesterecepten.nl>

Disclaimer

Bij het samenstellen van dit rapport is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. Alles is gebaseerd op eigen ervaringen en in de loop der jaren opgedane kennis.

Wij kunnen echter niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuiste verstrekte informatie in dit rapport.

Belangrijk

Je mag dit rapport gratis weggeven of verkopen tegen elke prijs die je maar wilt. Het rapport mag uitsluitend in deze vorm verspreid worden. Het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak, of de informatie uit het rapport op een andere wijze te gebruiken.

Plaats het rapport op je website, geef het aan mensen op je mailinglist of verkoop het op advertentiesites.

Kook bewust



Als u het deksel op de pan houdt en uw aardappels en groenten maar half onder water zet, gaat het extra snel! Als iets eenmaal aan de kook is, kan de vlam of elektrische pit omlaag. Doorkoken op vol vermogen kost extra energie en het eten is niet sneller gaar.

Deksel op de pan

Zonder deksel op de pan kunt u precies zien hoe het met het eten staat. Dat is handig, maar het kost wel meer gas of elektriciteit. Koken met het deksel erop zorgt ervoor dat de warmte in de pan blijft en de stoom niet direct de ruimte in gaat, waardoor de warmte van de stoom alsnog nuttig wordt gebruikt.

Onderwateraardappel

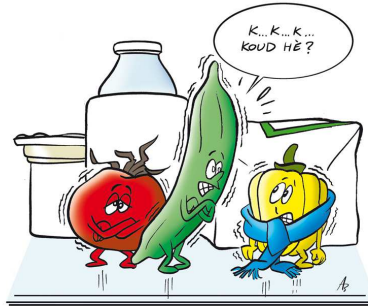
Groenten of aardappelen koken gaat het meest efficiënt als ze niet helemaal onder water verdwijnen. Wanneer ze half onder water staan, kan minder gas of elektriciteit gebruikt worden om te koken en wordt alles toch gaar.

Koken

Koken op gas kost gemiddeld minder energie dan elektrisch koken. Tussen de diverse soorten elektrische kookplaten bestaan wel verschillen. Inductie- en quicktermkookplaten zijn het zuinigst met elektriciteit.

Waakvlam uit

Als de waakvlak van uw gasfornuis blijft branden, verbruikt deze tweemaal zoveel gas als nodig is voor het koken zelf. Zet hem uit en bespaar ongeveer 130 kubieke meter gas per jaar.



Koel verstandig

Zet geen warme producten in de koelkast en stop diepvriesproducten in de koelkast om langzaam te ontdooien. Dan gebruikt u de vrieskou en heeft uw koelkast minder energie nodig om koel te blijven.

Niet alles koelen

Plaats geen producten in de koelkast die u ook buiten de kast kunt bewaren, zoals ongeopende potjes en flessen. Ook vruchtgroenten, waaronder tomaat, komkommer en paprika, hoeven niet in de koelkast. Erbuiten blijven ze bovendien beter van smaak.

Ideale temperatuur

De ideale temperatuur in de koelkast is vier graden Celcius. Een lagere temperatuur kost onnodig energie, bij een hogere temperatuur zal voedsel te snel bederven. Meet de temperatuur door een thermometer in een bakje water te leggen, in het midden van de koelkast.

Tweede oude koelkast

Een oude koelkast verhuist vaak naar de berging of bijkeuken. Gebruik een tweede koelkast alleen voor die keren dat u veel eten of drinken gekoeld te bewaren hebt. Oude koelkasten verbruiken in verhouding tot moderne veel stroom.

Deur dicht

Laat de deur van de koelkast of vriezer niet langer open staan dan nodig. Dit voorkomt dat de koude lucht ontsnapt en de verse warmere lucht gekoeld moet worden. Een slecht sluitende deur 'lekt' ook energie. Deze lekkage is op te sporen door een stukje papier tussen de deur en de koelkast te steken. Voelt u weerstand, dan sluit de deur nog goed. Soepele deurrubbers voorkomen lekken. Het randje rubber langs de deur is soepel te houden door het regelmatig te reinigen met een vochtige doek. Wanneer u op vakantie gaat mag de deur wel open. Als de koelkast uit is ten minste. In de meeste gevallen kan de koelkast voor de vakantie leeg gemaakt en uitgezet worden. Zet de deur dan wel op een kier tegen schimmels.





Koelkast en diepvries

Bijna ieder huishouden in Nederland heeft koel- en vriesapparatuur. Gemiddeld nemen deze apparaten ongeveer 17 procent van het elektriciteitsgebruik voor hun rekening. Over het algemeen gebruiken vrieskasten met een deksel aan de bovenkant ongeveer 24 procent minder energie dan vrieskasten van dezelfde grootte en energieklassen.

Ontdooi en bespaar

Ontdooi het vriesvak in uw koelkast regelmatig en in ieder geval als zich een dikke ijslaag heeft gevormd. 2 mm ijs verwijderen uit het vriesvak scheelt 10% koelenergie.

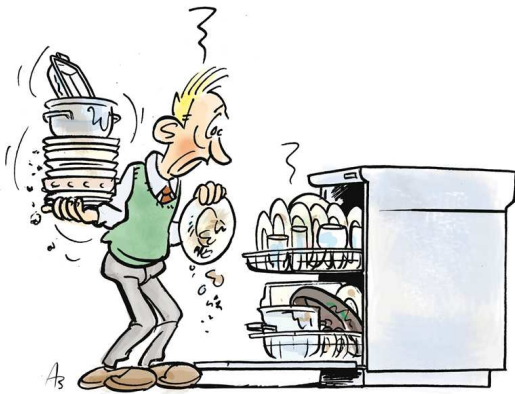
Kou botst met warmte

Zet de koelkast bij voorkeur minimaal 50 cm af van verwarming, fornuis en oven. Dan slaat de motor minder vaak aan. Zet koelkast en vriezer op een koele plaats, dus niet tegen een radiator of oven, en niet op een zonnige plek. Plaats het apparaat minstens 10 cm van de muur, zodat de koelwarmte goed kan worden afgevoerd.

Kast of kist

Over het algemeen verbruiken vrieskasten met een deksel aan de bovenkant ongeveer 24 procent minder energie dan vrieskasten van dezelfde grootte en met dezelfde energieklassen. Bij het openen van een kast komt namelijk meer warme lucht naar binnen dan bij een kist en moet daardoor meer gekoeld worden. Vrieskasten genieten dus de voorkeur boven -kasten. Steeds meer diepvriezers maken gebruik van no-frost-techniek (ook wel allfrost). Een ventilator brengt de lucht in circulatie waardoor de temperatuur overal constant is en de producten snel en gelijkmatig gekoeld of ingevroren worden. Ijs- en rijpvorming wordt zo tegen gegaan en de apparaten hoeven niet ontdooid te worden. Door deze extra's verbruiken no-frost-diepvriezers ongeveer één tot anderhalf procent meer energie. Veel ijs in het vriesvak geeft echter een nog hoger energieverbruik.

Let bij de aanschaf op het energielabel en kies een energiezuinig type. Extra zuinige koel- en vriesapparaten hebben een A++- of een A+-label. Energiezuinige koel- en vriesapparaten besparen tientallen euro's per jaar.



Afwasmachine of handwas?

Een handafwas in combinatie met een zonneboiler is verhoudingsgewijs het meest milieuvriendelijk. Ook in huishoudens met een warmwatervoorziening op gas is afwassen in een teil of afwasbak energiezuiniger dan de vaatwasser. Wanneer gebruik gemaakt wordt van een elektrische boiler, dan is afwassen met de afwasmachine energiezuiniger, mits deze goed volgepakt wordt.

Kies de juiste afwasmachine

De ene afwasmachine verbruikt meer water en energie dan de andere. Hoeveel een apparaat verbruikt vindt u op het Energielabel in de winkel. Een apparaat met Energielabel A gebruikt minder water en bespaart 27 procent aan energie in vergelijking met een Energielabel C-machine. Afwasmachines met Energielabel A zijn in aanschaf wel duurder, maar in gebruik goedkoper. Let er bij de aanschaf op dat u zelf kunt bepalen bij welke temperatuur er wordt gewassen, afhankelijk van hoe vuil de vaat is. Een afwasmachine met meerdere programma's en met onder andere een eco-programma is hiervoor het meest geschikt. Een kleine machine verbruikt per keer minder energie dan een grote.

Kies een afwasmachine op maat en zet de machine pas aan als deze vol is.

Voorspoelen overbodig

Als u een afwasmachine gebruikt is voorspoelen overbodig. Door niet voor te spoelen bespaart u water en energie. Vet verwijdert u het best met een stukje oud papier of keukenrol. Probeer ook het spaarprogramma van uw vaatwasser eens! Bij voorkeur wel in combinatie met een volle afwasmachine.

Volladen is voordeliger

Bent u de gelukkige bezitter van een vaatwasser en gebruikt u hem dagelijks? Dat kost dan zo'n € 100,- à € 125,- per jaar. Het apparaat helemaal volladen kan wel twee vaatwassen per week schelen. Hiermee bespaart u ongeveer € 30,- per jaar.

Azijn tegen kalkaanslag

Kraanwater veroorzaakt onvermijdelijk kalkaanslag. Met water en een beetje huishoudazijn kunt u deze aanslag eenvoudig verwijderen van koffiezetapparaat, douchekop en kraan.



Bewuster consumeren, minder afval

Minder afval produceren kan door minder te kopen. Kien zijn op overbodige verpakkingen en kiezen voor producten die lang meegaan, helpt al een heleboel. En als u een boodschappentas meeneemt naar de winkel, heeft u geen wegwerpdraagtas nodig.

Glas in de bak

Ongeveer 90 procent van alle Nederlandse huishoudens brengt oud glas naar de glasbak. Ruim 80 procent van alle flessen, potten en glazen kunnen hierdoor worden hergebruikt. Met een beetje extra aandacht lukt het ook voor de resterende 20 procent.

Recycling: van oud naar nieuw

Een heleboel materialen zijn goed te recyclen. Van oud papier en karton wordt nieuw papier gemaakt, van oud glas is nieuw glas te maken en groente-, fruit- en tuinafval (gft) kan tot compost worden verwerkt. Glas, oud papier, gft-afval en textiel worden gescheiden ingezameld, zodat het recyclen efficiënt kan gebeuren. Zo worden nieuwe grondstoffen gewonnen uit bijna de helft van al het huishoudelijk afval. Het minst geschikt voor hergebruik zijn kunststoffen. Blik kan daarentegen gemakkelijk uit het afval worden gehaald. Als u de keuze heeft, neem dan een blik of een verpakking die u apart kunt inleveren.

Voer uw afval zo veel mogelijk gescheiden af: dat vergemakkelijkt het recyclen en het hergebruik.

Koffie in de kan

Wanneer u koffie in een thermoskan bewaart, bespaart u jaarlijks veel euro's aan elektriciteit en de koffie smaakt nog beter ook. Houd koffie warm in de thermoskan in plaats van op het warmhoudplaatje en bespaar hiermee ongeveer 50 kWh per jaar. Voor het in een jaar bespaarde bedrag koopt u gemakkelijk een goede thermoskan.

Oude apparaten vervangen?

Of het loont om een oud apparaat te vervangen, is sterk afhankelijk van het gebruik. Een veelgebruikte C-label-koelkast of -vriezer van 8 tot 10 jaar oud komt in aanmerking voor vervanging door een A++-koelkast of -vriezer. Wasmachines van 15 tot 20 jaar oud kunnen goed worden vervangen door een exemplaar met een AAA-Energielabel. Wanneer een oud apparaat het begeeft, is vervanging door een elektriciteitszuinige opvolger een betere keuze dan reparatie.

Vervang heel oude apparaten door nieuwe, energiezuinige apparaten. Zeker wanneer het oudje gebreken begint te vertonen.

Vlam in de pan

Als olie of vet oververhit raakt, kan de 'vlam in de pan' slaan. Blus nooit met water en ga ook niet met de pan lopen. Zet het fornuis en de afzuigkap uit, anders kan het vettige filter in de afzuigkap ook vlam vatten. Doof het vuur door een passend deksel als een schild van u af over de pan te schuiven.

Wel ventileren

Maak regelmatig het filter van de afzuigkap schoon, zodat er geen brandbare vetresten achterblijven.

Goede warmte-isolatie van een woning is belangrijk. Maar het is niet de bedoeling dat het huis potdicht zit. Extra ventilatie is nodig om vocht en schadelijke stoffen af te voeren en verse lucht aan te voeren. Een vochtig huis is ongezond voor de bewoners en kost meer energie voor verwarming. 24 uur per dag ventileren voorkomt dit.

Extra Voordeel!

Nog meer tips

Wil je in de toekomst meer tips van mij ontvangen, dan kun je je op <http://www.debesterecepten.nl> inschrijven voor mijn infomails. Je ontvangt dan regelmatig interessante weetjes, tips en adviezen en de beste recepten!

Via mijn infomails word je ook op de hoogte gehouden van mijn nog te verschijnen e-books.

Verdien geld met dit e-book!

Ik geef je mijn toestemming om dit boek te verkopen tegen elke prijs je maar wilt. Dit houdt in dat je dit boek mag verkopen op marktplaats, eBay, je eigen website of via je mailinglijst, hoe je maar wilt. Mijn oorspronkelijke verkoopprijs bedroeg € 17,-.

Je mag het boek ook gratis weggeven, om anderen te helpen, of omdat je het leuk vindt, of om er klanten mee te werven. Je mag er dus mee doen wat je wilt, zolang je de inhoud maar niet verandert of kopieert.

Altijd de nieuwste versie

Of je dit e-book nu verkoopt of weggeeft, iedereen kan levenslang de nieuwste updates van mij krijgen. Dit boek wordt meerdere malen geupdate, en bij elke upgrade krijgt de koper of ontvanger van dit boek een mail met de nieuwste versie. Je levert dus ook een stukje kwaliteit.

Je hoeft het e-book ook niet op je eigen server te zetten, je hoeft niet eens een eigen domeinnaam te hebben. Het enige wat je hoeft te doen is (bij verkoop na betaling) de klant door te verwijzen naar: <http://www.debesterecepten.nl/upload/Besparen-in-de-keuken.pdf> en dit e-book kan direct worden gedownload.

Zo simpel is het!
Plezier en geniet,

Bert