

Van de vaatwasmachine en koelkast tot de waterkoker en het koffiezetapparaat: de keuken staat vol apparaten die ons leven een stuk gemakkelijker maken. Maar al die apparaten verbruiken ook veel energie. Tien tips om moeiteloos energie te besparen in de keuken.

1: Pannen

Kies bij het koken altijd de juiste maat pan en zet deze altijd op een passende pit: klein op klein, groot op groot. En natuurlijk de deksel op de pan. Zo verliest u niet onnodig warmte langs de pan. Wilt u extra zuinig koken? Kies dan voor roerbakken of koken met een snelkookpan, beide zuinig opties door de kortere kooktijd.

2: Magnetron

Even snel iets kleins opwarmen, zoals een beker melk, een kom soep of wat groente? Voor kleine porties is de magnetron zuiniger dan het fornuis of de oven. Gebruik de magnetron bij voorkeur niet om te ontdooien. Zodra u voedsel uit de vriezer haalt, ontdooit het immers vanzelf.

3: Gas

Zet het vuur zachter als het water kookt en doe de deksel op de pan. Zo gaat er geen warmte verloren. Een gasfornuis is over het algemeen zuiniger dan een kookplaat. Gebruik bij een kookplaat een pan met een vlakke bodem, de warmte wordt dan optimaal verdeeld.

4: Koelkast

Houd de koelkast zo kort mogelijk open en check of de sluitrubbers goed aansluiten. Zo voorkomt u dat kou verloren gaat. Ontdooi diepgevroren voedsel het liefst in de koelkast. De kou die hierbij vrijkomt, helpt de koelkast met koelen. Dat scheelt extra in energie.

5: Oven

Kies een oven die bij uw huishouden past. Voor een één- of twee persoonshuishouden kost het verwarmen van een grote oven onnodig veel energie. Verwarm de oven ook niet langer voor dan nodig. Koud in huis? Zet een afkoelende oven een beetje open. De vrijkomende warmte zorgt meteen voor een zuinig verwarmde keuken.

6: Waterkoker

Een waterkoker verbruikt anderhalf keer meer energie dan een fluitketel op het fornuis. Bij kleine hoeveelheden water is de waterkoker wél zuiniger dan een volle fluitketel.

Zet voor één kopje thee dan ook liever geen hele kan water op. Extra tip: bewaar het resterende water in een thermoskan.

7: Vaatwasser

De vaatwasser aanzetten als hij helemaal vol is. Spoel het liefst ook niet alles voor onder de kraan. Kunt u nog beslissen waar u de vaatwasser neerzet? Plaats deze dan niet naast de koelkast. Door warmte van de vaatwasser, moet de koelkast harder werken om koel te blijven.

8: Verlichting

Hakken, snijden, schillen: in de keuken moet u natuurlijk goed kunnen zien wat u doet. Daar heeft u goede verlichting voor nodig. Door gloei- en halogeenlampen te vervangen door spaar- en led lampen, kunt u gemakkelijk energie besparen.

9: Stekkers

Trek de stekker uit apparaten die u niet gebruikt. Dat voorkomt sluipverbruik. Dat geldt niet voor alle apparaten. De waterkoker bijvoorbeeld verbruikt niet als hij niet gebruikt wordt, die stekker kan gerust blijven zitten.

Wist u dat het klokje van de magnetron ook energie verbruikt, ook als u deze niet gebruikt? Hoe groter het schermpje, hoe groter het verbruik. Ook een koffiezetapparaat met een warmhoudplaatje blijft stroom verbruiken totdat u deze helemaal uitschakelt. De meeste nieuwe modellen zijn voorzien van een tijdschakelklok.

10: Energielabel

Let bij de aanschaf van nieuwe apparaten op het energielabel. Een koelkast met A++ energielabel is bijvoorbeeld al snel 20 tot 30 procent zuiniger dan een vergelijkbaar exemplaar met een A+ label. Dat kan wel per soort toestel verschillen.

