

Energiebespaartips #4

Slim koken



Koken kost maar weinig energie. Ongeveer 3% van je energierekening besteed je aan koken. Het maakt niet uit of je op gas of elektrisch kookt. Toch kun je ook op koken energie besparen.

Algemene adviezen

In de keuken staan vaak flink wat apparaten. Ten eerste je fornuis (gas, elektrisch, inductie) met een afzuigkap of wasemkap. Daarnaast heb je vaak een oven, magnetron, waterkoker en een koffiezetapparaat. En natuurlijk een koelkast en een vriezer. Verder hebben veel mensen allerhande elektrische apparaten, zoals mixers en broodroosters.

- Weet wat je verbruikt.
- Laat geen energie verloren gaan.
- Korter koken kost minder energie en geld.
- Lees het infoblad Slim stroom gebruiken voor energie besparen met elektrische apparaten.

Bespaartips

Zorg dat er geen warmte verloren gaat

Of je nu op gas kookt of met elektriciteit, alle energie die verloren gaat, is zonde van het geld.

- Gebruik de juiste pit: een kleine pit onder een kleine pan en een grote pit onder een grote pan.
- Kook je op gas, zorg dat de vlammen onder de pan blijven.
- Doe een deksel op de pan.
- Kook in de juiste maat pannen: kleine hoeveelheden in kleine pannen.
- Verhit niet meer water dan nodig is.
- Zet de pit laag als het eten of het water kookt.

Investering:

Maak of koop een 'hooikist'. Een hooikist houdt de warmte in de pan vast. Je brengt het eten aan de kook en pakt de pan daarna in in een isolerende laag. Het eten wordt dan gaar door de warmte die al in de pan zit. Op internet vind je hier recepten voor.

Korter koken kost minder geld

Voor gerechten die snel klaar zijn heb je minder energie nodig. Wokken is een snelle manier van eten bereiden. Wokgerechten kosten daarom weinig energie om ze klaar te maken. Ook met een snelkookpan maak je de kooktijd korter en bespaar je energie en geld.

Kook dubbele porties, dat scheelt veel energie. Warm de tweede portie kort op in een pan of in de magnetron.

Investering:

Koop een wok en een snelkookpan.



Gebruik de waterkoker slim

Omdat elektriciteit nu goedkoper is dan gas, is het voordeliger om water elektrisch te verwarmen dan op het gasfornuis. Heb je zonnepanelen, dan is stroom nog voordeliger. Kook je elektrisch, dan kun je je waterkoker ook slim gebruiken.

- Breng water in de waterkoker aan de kook en giet het daarna in de pan.
- Verhit niet meer water dan je nodig hebt.
- Teveel water verwarmd? Giet het restant in een thermosfles en gebruik het later.
- Ontkalk de waterkoker regelmatig met azijn. Zo blijven de verwarmingselementen optimaal werken.

Investering

Koop een thermoskan.

Denk aan het koffiezetapparaat

Laat je koffiezetapparaat niet aan of op standby staan, nadat je koffie hebt gezet. Heb je een koffiezetapparaat met warmhoudplaatje, laat de koffie dan niet op het warmhoudplaatje staan, maar bewaar de koffie in een thermoskan en zet het apparaat uit.

Magnetron handig, maar verstandig

Een magnetron gebruikt weinig stroom. Dat is voordelig als je voedsel wilt opwarmen. Let op als je een oude magnetron hebt: het klokje kan veel stroom gebruiken. Haal de stekker uit het stopcontact als je de magnetron niet gebruikt, of gebruik een stekkerdoos met schakelaar. Bij een nieuwe magnetron is dat niet nodig.

Gebruik de oven optimaal

Verwarm de oven niet langer voor dan nodig. Is het gerecht bijna klaar? Dan kan je voor veel gerechten de oven al uit zetten en de restwarmte die in de oven zit gebruiken voor de laatste bakminuten.

Zuinig afwassen

Afwassen met de hand in een teiltje afwaswater is het meest zuinig. Gebruik je een vaatwasmachine, was dan op het eco-programma. Of je nu met de hand of met de machine afwast, spoel niet af onder een stromende kraan. Veeg voedselresten af met een (houten) lepel. Wil je toch voorspoelen, gebruik dan een teiltje met water.

Zuinig omgaan met de koelkast en vriezer

De koelkast en de vriezer gebruiken veel energie, omdat ze altijd aan staan. Er zijn een aantal tips om zuinig met deze apparaten om te gaan:

- Zorg dat je koelkast en vriezer passen bij je huishouden (niet te groot). Een volle koelkast en vriezer zijn zuiniger dan een lege.
- Zet de koelkast en vriezer niet direct naast je fornuis of oven.
- Last van ijsvorming? Ontdooi de koelkast en vriezer dan regelmatig.
- Houd de rubbers schoon en soepel, zodat de deuren goed sluiten.
- Zet geen warme producten in de koelkast of vriezer. Laat ze eerst afkoelen.
- Ontdooi bevroren producten in de koelkast.
- Lees ook het infoblad Slim stroom gebruiken voor meer tips.

Persoonlijk advies

Elk huis en elk huishouden is anders. Kies de tips en adviezen die bij jou passen.

Energiecoach

Wil je een persoonlijk advies, laat dan een energiecoach voor huurders langskomen. Energiecoaches komen meestal gratis langs. Vraag bij je woningcorporatie of bij het Energieloket van de gemeente of er een energiecoach beschikbaar is.

Bespaartest

Je kunt ook de bespaartest van MilieuCentraal doen: www.bespaartest.nl

Energiedisplay

Heb je een slimme meter? Overweeg dan een energiedisplay aan te schaffen. Deze geeft je direct inzicht in je energieverbruik (gas en stroom). En je bespaart daardoor zo'n 5% energie. Dit is al gauw €100 per jaar.

Meer informatie

Op de website van de Woonbond en van MilieuCentraal vind je nog meer bespaartips: www.woonbond.nl/energierekening
www.milieucentraal.nl

