

De keuken

Inhoudsopgave

Introductie	1
Grote schoonmaak.....	2
De keuken opruimen	2
Keukentextiel.....	3
Schoonmaakartikelen.....	4
Verpakkingsvrij	4
Zelf maken	4
Voedsel	5
Verpakking.....	5
Karton/papier	5
Glas	5
Blik	6
Plastic	6
Afval verminderen	6
De kunst van het bewaren	7
Lokaal en seizoensgroente.....	9
Vlees en zuivel.....	9
Afsluiting.....	10

Introductie

Ze noemen de keuken wel eens het hart van ons huis. Gezonde en lekkere voeding is natuurlijk ook hartstikke belangrijk.

20% tot 30% van de milieubelasting die we veroorzaken komt van onze voeding. We hebben hierin ook heel veel keuzemogelijkheid. Eet je wel of niet biologisch? Wel of geen dierlijke





producten? In Nederland geteeld of uit het buitenland? Kartonnen verpakking, blik, glas of plastic?

Naast voeding gaan we het ook hebben over schoonmaken. Wat voor producten gebruiken we daarvoor?

Maar met schoonmaken bedoel ik niet alleen met een doekje in de hand alles af gaan. Ook het bekijken van spullen en bepalen of we het echt nodig hebben. Ook de keuken is een typische plek waar onze kastjes overvol raken en we eigenlijk niet precies weten wat we allemaal hebben.

Gevolg? We kopen voor dat ene recept toch maar weer een nieuw potje kruiden omdat we niet weten waar de ander is gebleven of we kopen onnodig keukengerei.

Grote schoonmaak

De keuken opruimen

We hebben vaak ontzettend veel spullen in de keuken, keukengerij, pannen, kookapparatuur, specerijen en nog veel meer.

Volle keukenkastjes waarin we eigenlijk niks meer kunnen vinden. Graag wil ik je uitnodigen om de keuken eens rigoureus op te ruimen. Wat hebben we echt nodig? Wat gebruik je, en wat niet.

Maar hoe bepaal je of je iets nodig hebt? We kunnen weer de methode van Marie Kondo gebruiken die we eerder ook gebruikt hebben in de slaapkamer. Toch kan ik mij ook voorstellen dat het moeilijk bepalen is of je nou echt blij wordt als je een spatel vast houdt, zeker als je niet echt van koken houdt.

Daarom wil ik in de keuken graag gebruik maken van een andere oefening. Deze oefening wordt vaak gedaan door mensen die besluiten om kleiner te gaan wonen en daardoor veel spullen moeten minderen.

De oefening gaat als volgt:

Je creëert een plek, een doos of een leeg kastje, waar je alles in zet als je het gebruikt hebt. Bijvoorbeeld: je gebruikt een doos voor het bestek en kookgerij. Elke keer nadat je iets gebruikt hebt leg je het niet meer terug in de la maar in de doos. Na een bepaalde tijd, wat jij prettig vindt, een week of een maand, kun je precies zien wat je niet gebruikt hebt.

Doe dit niet meteen voor de hele keuken, maar beetje bij beetje. Bijvoorbeeld eerst de ene helft van de keuken en later een andere helft, of een andere verdeling die jij handiger vindt.

Wanneer je een kastje open wilt doen en hij zit bijna dichtgeplakt omdat hij zo lang niet is open geweest kan de inhoud waarschijnlijk zonder "testperiode" wel weg.





Kom je een item tegen wat je niet hebt gebruikt, maar dat je echt niet weg kunt doen? Probeer een te bedenken of je het nog voor andere dingen zou kunnen gebruiken zodat hij wel vaker de kast uit komt. En de andere items kunnen lekker naar de kringloop, jij opgeruimde kastjes en iemand anders kan de spullen dan weer mooi gebruiken!

Keukentextiel

Ook in de keuken gebruiken we een hoop textiel. Handdoeken, theedoeken, kookschort(en), pannelappen en ovenwanten. Vaak is het een verzameling van over de jaren heen gekocht en gekregen textiel.

Veel mensen hebben stapels theedoeken en handdoeken. Die gaan we vandaag even langs. We laten alle thee- en handdoeken door onze handen gaan en vragen ons daar telkens twee dingen bij af:

- Zitten er vieze vlekken in die je er niet meer uit krijgt of zitten er gaten in?
- Past deze thee-/handdoek in de stijl van mijn moodbord?
-

Vervolgens gaan we drie stapels maken:

- Één stapel voor de vieze/kapotte thee-/handdoeken
- Één stapel voor de hele/schone thee-/handdoeken die niet in de stijl van je moodbord passen
- Één stapel voor de hele/schone thee-/handdoeken die wel in de stijl van je moodbord passen

De thee-/handdoeken met vlekken en gaten gaan weg. Niet in de afvalbak maar in de textielbak, op deze manier kunnen ze gewoon gerecycled worden.

Voor de stapel met de hele/schone thee-/handdoeken die niet in de stijl van je moodbord passen ga je een plan maken. Het is zonde (en natuurlijk niet duurzaam) om deze nu weg te gooien en nieuwe te kopen.

Je kunt twee dingen doen: je kunt ze weggeven aan iemand die ze kan gebruiken of naar de kringloopwinkel brengen.

Je kunt ze ook gewoon blijven gebruiken tot ze op zijn. En geleidelijk aan naar je moodbord toewerken. Spreek bijvoorbeeld met jezelf af dat als je een nieuwe thee- of handdoek nodig hebt je die koopt van biologisch katoen en in bepaalde kleuren of een bepaald design. Doorbreek in ieder geval het patroon van het bij elkaar geraapt zootje thee-/handdoeken. En past dat nou wel precies in je moodbord? Dan is dat natuurlijk super! Keep it up!

Gebruik dit moment even om de kookschort(en), pannelappen en ovenwanten lekker in de was te gooien. Vaak blijven die ook met vlekken gewoon in de la rond zwerven. Als laatste gaan we de thee-/handdoeken ook weer netjes opruimen in de kast. We gebruiken hiervoor de vouw methode van Marie Kondo. In de video laat ik het je zien.



Schoonmaakartikelen

Schoonmaakmiddelen gebruik je natuurlijk niet alleen in je keuken, je gebruikt ze in je hele huis. Niet alleen de plastic flessen waar het in zit zijn een probleem voor het milieu, de schadelijke stoffen van traditionele schoonmaakartikelen komen ook in het milieu terecht, wanneer jij je sopje bijvoorbeeld in de wasbak of wc weggooit. En wat dacht je van middelen waarop op de fles een waarschuwing staat dat het voor luchtwegklachten kan zorgen? Niet echt een prettig idee als je net je hele huis daarmee hebt schoonmaakt en je kind begint aan de keukenkastje (of iets anders) te likken, of zijn mijn kinderen de enige die dat doen?...

Ecologisch

Ecologische schoonmaakmiddelen zijn biologisch afbreekbaar, ze bevatten geen chemische stoffen maar ingrediënten van natuurlijke oorsprong.

Tegenwoordig heeft ook bijna elke supermarkt wel een ecologische variant van het schoonmaakmiddel staan wat je zoekt.

Onder het filmpje zal ik ook weer een aantal links delen waar je ook terecht kunt voor ecologische schoonmaakproducten.

Verpakkingsvrij

Naast ecologische schoonmaakmiddelen kun je ook kijken naar reinigingsmiddelen zonder plastic verpakking.

Het voordeel daarvan is dat je de fles die je al hebt kunt blijven hervullen. Wat water en een tablet, van Biobaula bijvoorbeeld, of een zakje met poeder, van SophieGreen, erin en je kunt weer verder met poetsen. Ook scheelt het ontzettend veel in het transport van alle producten, die pakjes tabletten en poeders zijn natuurlijk veel compacter en makkelijker stapelbaar dan die flessen met vloeistof.

SophieGreen vind je gewoon bij de Jumbo! Helemaal makkelijk dus.

Zelf maken

Ook zijn er een aantal makkelijke middeltjes die je prima kunt gebruiken voor de schoonmaak, waarschijnlijk heb je dit zelfs al (deels) in huis!

Zo kun je natuurazijn voor meerdere doeleinden gebruiken. Puur kun je het gebruiken voor het verwijderen van kalkaanslag of het verwijderen van roest.

Ook heb je makkelijk te maken recepten met natuurazijn, bijvoorbeeld 100ml natuurazijn met 2 theelepels tea tree olie. Door de tea tree olie is het middel schimmeldodend en antibacterieel,





prima middel dus om schimmel in de badkamer mee in te spuiten in plaats van de chemische spullen van HG.

Zie je het wel zitten om met meer ingrediënten je eigen schoonmaakmiddel te maken? Dan is dit ook een heel eenvoudig recept voor een verstopte afvoer in de badkamer: 3 druppels rozemarijnolie, 120 g zuiveringszout en 120 ml natuurazijn. Je druppelt dan als eerst de olie in de afvoer, daarna het zuiveringszout erbij en als laats de azijn. 15 minuten laten inwerken en daarna met kokend water naspoelen.

En heb je een citroen over van het koken? Smeer de kranen er mee in. Het citroenzuur werkt heel goed tegen kalk.

Voedsel

Verpakking

Papier, karton, blik, plastic, glas, in de supermarkt vind je ontzettend veel verpakkingen. Verpakkingen gebruiken we om verschillende redenen. Zoals dat het handig is om mee te nemen, een pak rijst bijvoorbeeld, of tegen bederven, bijvoorbeeld een zak voorgesneden groenten.

Elke verpakking moet geproduceerd worden, daar zijn grondstoffen en energie voor nodig. Het beste is natuurlijk om verpakkingen te verminderen maar je kunt ook zeker een verschil maken door naar het type verpakking te kijken. Het is niet mogelijk om te bepalen welke verpakking het milieuvriendelijkst is, ze hebben allemaal hun eigen voor- en nadelen. Ook is niet elke verpakking geschikt voor elk product. Hieronder zie je een overzicht met voor- en nadelen van de meest gangbare verpakkingen.

Karton/papier

De productie van karton en papier veroorzaakt lucht- en watervervuiling. Ook zijn voor de productie relatief, in vergelijking met andere verpakkingen, veel grondstoffen (hout), water en energie nodig. Je kunt een verschil maken door te letten op het FSC- of PEFC-keurmerk, je weet dan dat het hout uit een duurzaam productiebos komt.

De milieu-impact van papier en karton daalt als het gerecycled wordt, extra belangrijk dus om het goed gescheiden in te leveren.

Glas

Het maken van nieuw glas kost veel energie, glas recyclen bespaart 15% energie. Glas is eendeloos te recyclen wat het dus een heel duurzaam materiaal maakt. Echter, heb je de keus tussen een drank in een PET fles of een glazen (wegwerp) fles, dan is in de meeste gevallen de





PET fles toch duurzamer. Wanneer een PET fles minstens 6 keer zo licht is als de glazen verpakking is de PET fles beter, en in de praktijk blijkt dit vaak zo te zijn. Doordat de PET fles zoveel lichter is kost het veel minder brandstof bij het transport.

Glas met statiegeld is 8 keer minder belastend voor het milieu dan glas dat je weggooit. Heb je dus de keus tussen glas met statiegeld of glas zonder statiegeld dan is het glas met statiegeld een veel betere keuze.

Blik

De productie van staal en aluminium kost erg veel energie. Ook komt er bij de productie van aluminium schadelijke stoffen vrij. Heb je een keus tussen een blik van staal of van aluminium? Kies dan voor staal, dat heeft minder energie nodig bij de productie dan aluminium. Hoe herken je het verschil? Je kunt het eenvoudig bepalen met een magneet, een blikje van staal is magnetisch, een blikje van aluminium niet. Recyclen van blik doen we in Nederland erg goed, maar liefst 95% van al het blik wordt gerecycled.

Plastic

Plastic heeft een slecht milieu-imago. We verbruiken zo ontzettend veel plastic dat het teveel is om allemaal te recyclen. Er is ontzettend veel te lezen over de plastic soep. In sommige gevallen is plastic toch zinvol, zoals tegen bederven van voedsel bij een zak voorgesneden groenten (waar je eigenlijk prima zonder kan). Het milieu impact van eten weg gooien is groter dan de impact van die plastic verpakking.

Afval verminderen

Hoe verminder je op een makkelijke manier je verpakkingen? Niet iedereen ziet het zitten om met zijn eigen bakje naar een bulk store te gaan en daar je eigen bakje te vullen. Deze tips kun je allemaal in je eigen supermarkt toepassen:

- Koop geen voorgesneden groenten of aardappels. Vaak bederven ze ook nog eens een stuk sneller dan als je de groente per stuk koopt. En je bespaart ook al die plastic zakjes.
- En als je dan je groentes los koopt doe ze dan niet in zo'n plasticzakje die daar allemaal hangen maar gebruik daar een herbruikbaar groentezakje voor. Er zijn ook steeds meer supermarkten die zulke zakjes aanbieden.
- Ook als je losse broodjes koopt kun je ze in een herbruikbaar zakje doen.
- Koop producten met de minste verpakking, bijvoorbeeld een gewone zak chips in plaats van een grote zak met allemaal kleine zakjes. Je kunt het ook prima in een schaalte doen.



- Kies zoveel mogelijk voor een verpakking uit 1 materiaal. Heb je de keus tussen een doosje pasta in karton en een doosje pasta in karton met kijkvenster van plastic? Kies voor het doosje pasta zónder kijkvenster.
- Vervang het gebruik van vershoudfolie en aluminiumfolie door een bijenwasdoek. Een bijenwasdoek kun je na gebruik schoonmaken en blijven gebruiken. Je kunt ze kant en klaar kopen maar zelf maken is ook erg makkelijk en het voordeel daarvan is dat je zelf de maat en vorm kunt aanpassen naar je eigen schalen of groente waarvoor je het vaak gebruikt.

De kunst van het bewaren

Elk jaar verspillen we ongeveer een derde van het geproduceerde voedsel, 1,3 miljard ton. Een bizar getal als je het zo ziet staan. Een deel daarvan wordt al weggegooid vóór het ons bereikt. Gelukkig zijn er steeds meer initiatieven om ook deze groentes gewoon te gebruiken (zoals het bedrijf Kromkommer dat hier soep van maakt).

Maar ook binnenshuis gooien we veel eten weg. Door voedsel op een juiste manier te bewaren hoef je het minder snel weg te gooien, je kunt dan denken aan het gebruik van goed afsluitbare bakjes maar ook aan de koelkastindeling.

Tegenwoordig hebben we twee afkortingen die je bij de houdbaarheidsdatum ziet staan, TGT en THT. TGT staat voor 'te gebruiken tot' en THT staat voor 'ten minste houdbaar tot'.

Producten met een THT datum zijn producten die niet snel bederven. Er dus een redelijke kans dat het na deze datum ook nog goed is. Als er geen raar luchtje vanaf komt en het ziet er nog goed uit dan is dat waarschijnlijk ook zo.

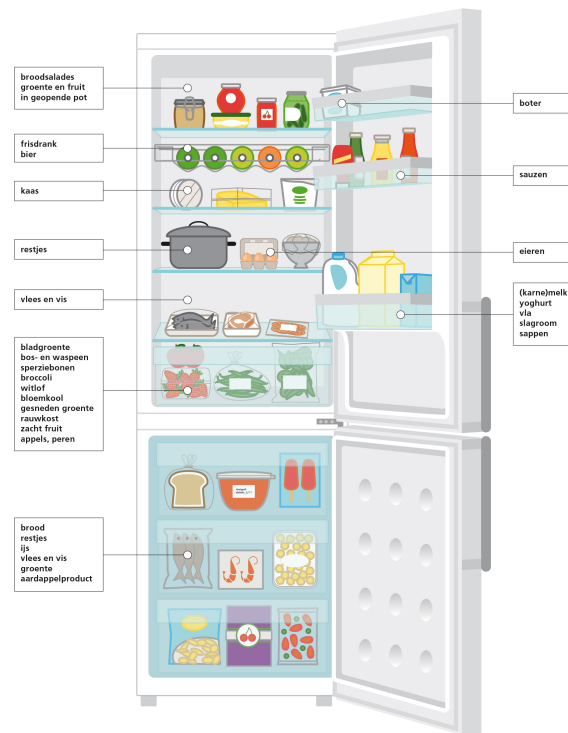
Artikelen met een TGT datum zijn bederfelijke producten, die datum die erop staat is dus echt de laatste datum dat het veilig is om te eten. Wel kun je rauwe producten bereiden, dus bijvoorbeeld koken of bakken, in dat geval blijft het wel 2 dagen langer houdbaar in de koelkast. Ook kun je deze producten invriezen, zo stopt de bacteriegroei en blijft het langer houdbaar.

We beginnen bij de instelling en indeling van de koelkast. Zet de koelkasttemperatuur op 4 graden. Bacteriën groeien in die temperatuur minder snel en het eten is dus langer houdbaar.

Dan naar de indeling. Boven in de koelkast is het warmer dan onder in de koelkast. Leg dus onderin de spullen die sneller bederven zoals vlees, vis en restjes. Onderin de koelkast heb je ook vaak een groente- en fruitla. Ook is het voorop de plank warmer dan achterop de plank, ook weer goed om rekening mee te houden.



Het voedingscentrum heeft deze duidelijke afbeelding gemaakt over hoe je optimaal van de warmere en koudere plekken in je koelkast gebruik kan maken:



© Copyright Voedingcentrum

Probeer ook een vaste indeling van je koelkast aan te houden. Zo hoef je minder te zoeken en kan hij snel weer dicht.

Houd jij ook rekening met deze punten in je koelkast? Bekijk de indeling van je koelkast goed en pas hem zo nodig aan.

Ingrediënten over tijdens het koken? Veel dingen kun je gewoon invriezen, zoals kokosmelk, hummus en kruidenboter. Ook als je alleen het eigeel nodig hebt kun je het eiwit invriezen en de volgende keer gebruiken voor iets anders.

Heb je vervolgens na het koken restjes over? Laat het eerst goed afkoelen en bewaar het in een afgesloten bakje. In de koelkast blijft het twee dagen goed, maar je kan het ook invriezen.

En de laatste tip: maak je koelkast elke drie maanden schoon. Dat voorkomt besmetting van mogelijk schadelijke bacteriën.





Lokaal en seizoensgroente

Ons eten reist vaak een heel eind om uiteindelijk bij ons in de supermarkt terecht te komen, aardbeien uit Spanje, sperziebonen uit Marokko. Niet goed voor het milieu en natuurlijk zitten die kilometers die dat groente en fruit moet reizen ook in de prijs verwerkt.

Hebben we zin in aardbeien in de winter, lopen we gewoon even naar de supermarkt. Die aardbeien zijn gewoon voor ons uit Spanje gehaald, terwijl als je een paar maanden wacht je ook hele lekkere aardbeien van Nederlandse bodem hebt.

In dit voorbeeld zitten twee problemen, de aardbeien zijn niet lokaal, en het is ook niet het seizoen, niet òns seizoen.

Lokaal en seizoensgroente kunnen niet zonder elkaar. Zo kun je wel altijd voor lokaal willen kiezen maar is de milieubelasting van een paprika die uit een verwarmde kas in Nederland komt groter dan wanneer een paprika uit Spanje komt met een vrachtwagen.

Het is dus met elkaar verbonden, door voor beide te kiezen kun je echt impact maken.

Milieu Centraal heeft een speciale groente- en fruitkalender gemaakt, aan de hand van ons Nederlandse weer, zodat je makkelijk kunt zien welke groente en fruit het beste is om te kopen. Je vindt hem hier.

En daarnaast hebben we ook nog de keus uit biologisch. Biologische groente en fruit wordt zonder kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen geteeld. Ook beter dus voor de natuur. Is biologisch echt nog een te grote stap? Lokaal verbouwde groente hoeft ook minder bespoten te worden om te beschermen of langer houdbaar te maken.

En ook hierin kun je verschillende stappen zetten, en elke stap die je zet is goed. Je kunt (een deel van) je groenten en fruit gaan halen bij een lokale landgoedwinkel of je kunt bij je huidige supermarkt kiezen voor producten uit Nederland die uit het seizoen komen en daarnaast nog de overweging wel of niet biologisch.

Vlees en zuivel

Voor veel mensen het minst leuke onderwerp, toch kon hij hier niet ontbreken: het gebruik van vlees en zuivel.

Als eerst wat cijfers: gemiddeld eten we per jaar per persoon zo'n 35/40 kilo vlees. Voor elke kilo rundvlees is zo'n 25 kilo voer en 15.000 liter water nodig. Dit water is vooral nodig voor het verbouwen van al dat veevoer, wereldwijd wordt er 80% van de landbouwgrond gebruikt voor veevoer. Ik denk dat iedereen bij het zien van deze cijfers snapt dat het niet zo door kan gaan.

En ook zuivel heeft een enorme impact op het milieu. Want ook deze dieren hebben ruimte en voer nodig.





Door minder vlees en/of zuivel te nemen verklein je je voetafdruk dus aanzienlijk. Dat betekent helemaal niet dat je geen bijdragen hebt als je het nog af en toe eet. Stel je eet op dit moment elke dag vlees of vis, dan maak je ook verschil door 1 dag in de week vegetarisch te eten.

Hoe kom je aan lekkere vegetarische/vegan recepten? Ik geef je graag een aantal tips:

1. Ga op zoek naar vegetarische/vegan gerechten

Het helpt vaak niet om het zelfde te maken wat je altijd al maakte en dan gewoon het vlees (of zuivelproduct) weg te laten, je merkt dan dat er iets mist en bent toch geneigd het de volgende keer gewoon weer op de oude manier te doen. Zelf ben ik er ook niet zo'n fan van om bijvoorbeeld het zelfde recept te gebruiken en dan het vlees te vervangen door een vleesvervanger. Ook dan ga je de smaak toch vergelijken met hoe je het eerst altijd at.

2. Gebruik een platform met recepten aangepast op jouw kookniveau

Je kunt op verschillende plekken opzoek naar recepten, zoals: kookboeken, tijdschriften en foodblogs. Wanneer je ergens voor een recept zoekt, klik dan eerst eens wat verschillende recepten aan. Lees vluchtig de bereiding door, prima te doen of allemaal acracadabra? In dat laatste geval kun je beter naar een ander platform kijken.

Voor wat inspiratie heb ik mijn favoriete recepten met je gedeeld, hier onder de video.

Afsluiting

Dit was alweer het einde van onze les over de keuken. In het werkboek vind je weer alle opdrachten van deze les. Heel veel plezier en succes en ik zie je volgende week weer, dan gaan we aan de slag in de woonkamer!

