

# KEUKEN, KOKEN, KIEZEN



OVER DUURZAME KEUKENINRICHTING



© Tineke Van Engeland

## [ IK BEN EEN BV OOK IN MIJN KEUKEN ]

Daar ben ik natuurlijk geen **Bekende Vlaming** meer, maar wel een **Bewuste Verbruiker**. De keuken annex eetkamer is de drukst bezochte plek in huis. Ik breng er veel tijd in door. Daarom vind ik het belangrijk om goed te kiezen bij de inrichting en de aankoop van toestellen of keukengerief. Grote idealen, zoals een gezond milieu of een rechtvaardige wereld, daar kan je in je eigen keuken concreet aan werken.

Het **Netwerk Bewust Verbruiken** lanceert de campagne **Keuken, Koken, Kiezen** en vraagt: welke keuken wil jij? Klassiek, modern of op een eiland? Kook je liever niet, alleen-in-het-weekeinde of eerder bewust-zelf? En verkies je vezelplaat, graniet of inox? Wil je het graag eerlijk, heerlijk of eerder helder?

Deze brochure geeft informatie en tips over inrichting, onderhoud en gebruik van de keuken, die passen in een ecologisch en sociaal geëngageerde omgang met de aarde. Zijn we mens- en milieuvriendelijk bezig? Hoe verkleinen we onze ecologische voetafdruk? En onze ecologische schuld? Je leert minder stroom verbruiken en in een gezonder kookklimaat werken. Tips voor grote en kleine portemonnees.

Hierna ben jij, net als ik, een **BV**.  
Tine Van den Brande

## [ INHOUDSTAFEL ]

<b>KEUKEN, KOKEN, KIEZEN</b> [ Inleiding ]	p 4
<b>1 Geen onrecht op je aanrecht</b> [ Keukenmeubelen ]	p 6
<b>2 Voet aan de grond</b> [ Muur- en Vloerbekleding ]	p 10
<b>3 De energiezuinige chef</b> [ Grote keukentoeestellen ]	p 14
<b>4 Waar blijft de keukenrobot ?</b> [ Kleine keukentoeestellen ]	p 21
<b>5 Moet er nog water zijn ?</b> [ Watervoorziening ]	p 28
<b>6 Op elke pot een deksel</b> [ Servies en keukengerei ]	p 32
<b>7 Tafeltje dek je</b> [ Keukentextiel ]	p 34
<b>8 Kruidmieldieven</b> [ Schoonmaak in de keuken ]	p 37
<b>9 Ongewenste keukengasten</b> [ Over muizen, insecten en schimmels ]	p 40
<b>Colofon</b>	p 43
<b>Leden van het NBV</b>	p 44

## [ HET NETWERK BEWUST VERBRUIKEN ]

Deze brochure kwam tot stand in het kader van de campagne *Keuken, Koken, Kiezen* georganiseerd door het *Netwerk Bewust Verbruiken* (NBV). Het NBV is een **samenwerkingsverband** van meer dan 35 maatschappelijke organisaties (consumenten, derde wereld, milieu en andere) met als doel het mens- en milieuvriendelijk consumeren te stimuleren in Vlaanderen. De ledenlijst vind je op de achterkant van deze brochure.

### [ INFO ]

- Over mens- en milieuvriendelijke consumptie in het algemeen:  
**Netwerk Bewust Verbruiken**,  
02 204 09 75, [www.bewustverbruiken.org](http://www.bewustverbruiken.org).  
Het NBV maakte ook een brochure over duurzame voeding.
- Over ecologische schuld: **VODO**  
(Vlaams Overleg Duurzame Ontwikkeling),  
02 536 19 90, [www.vodo.be](http://www.vodo.be)
- Over de ecologische voetafdruk:  
[www.voetafdruk.be](http://www.voetafdruk.be) en **Ecolife**,  
016 22 21 03, [www.ecolife.be](http://www.ecolife.be)  
(bereken je eigen voetafdruk).
- **Kijk op Keukens**, een visie op duurzaam comfort, [www.kijkopkeukens.nl](http://www.kijkopkeukens.nl)



netwerk bewust verbruiken



© Guy Seeten

## Keuken, koken, kiezen

### [ INLEIDING ]

#### KLEINE KEUKENGESCHIEDENIS

Voor **WO II** waren hout- en kolenfornuizen in Vlaamse huishoudens een normale verschijning. Elektriciteit, indien aanwezig, werd gebruikt voor de verlichting. De industrie vroeg veel van haar werknemers en stevig voedsel was noodzakelijk om niet om te vallen. Keukenmaterialen waren gietijzer, geëmailleerd staal, steen en massief hout.

Na de oorlog, maar zeker in de **jaren '50** werd de vezelplaat geïntroduceerd. Gestandaardiseerde keukensblokken werden seriematig geproduceerd. Het granieten aanrecht met geïntegreerde spoelbak deed zijn intrede. Vanaf de jaren '60 worden steeds meer kunststoffen toegepast en krijgt elektrische keukenapparatuur een vaste plaats in de keuken.

Aardgas brengt comfort, en in de **jaren '80** is inbouwapparatuur standaard geworden. Roestvrijstaal, mat glas en halogeenverlichting geven de keuken een high-tech uitstraling. De microgolf en afwasmachine voorzien het huishouden van steeds meer gemakken. De **jaren '90** kenmerken zich door het gebruik van MDF, natuursteen en hoogwaardige kwaliteitsmaterialen.

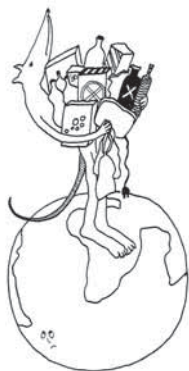
De **huidige** keuken is een *lifestyle* product geworden, waar comfort en gemak de boventoon voeren. Glas, aluminium, natuursteen, hout en een heel spectrum van hoogwaardige materialen worden toegepast. De keuken vormt een sociaal ontmoetingspunt dat naadloos overgaat in de sfeer en stijl van de rest van het huis. De keuken werd groter en met de toename van materialen is ook de milieubelasting sterk toegenomen. De inzet van meer apparatuur stuwt de energierekening omhoog, ook al zijn apparaten zuiniger.

## VOOR WELKE KEUKEN KIEZEN WE ?

Zoveel zielen, zoveel keukengedachten. Enkele Nederlandse keukenbedrijven ontwikkelden drie keukenopties voor de toekomst.

- **De inbouwkeuken voor de alsjeblift niet koker:** Gastronomische belangstelling hoeft niet altijd samen te gaan met kokkerellen in een riante keuken. Iets uit eigen keuken komt hooguit uit de microgolfoven. De keukenruimte kan beter worden benut voor een grotere woonkamer. Apparaten als koelkast, vaatwasser en microgolfoven kunnen samen met een voorraadkast en spoelbak in de woonkamerwand geïntegreerd worden. De eettafel blijft een centrale plaats innemen want eten blijft genieten.
- **De flexibele keuken voor de weekendkoker:** Deze groep huishoudens vindt alleen in het weekend nog tijd om zich uit te leven. De schade wordt dan ingehaald in een zo compleet mogelijke keuken. Op zondagavond gaat alles weer de kast in en tijdens de werkweek wordt de keuken beperkt in afmetingen. Een flexibele keuken bestaat uit extra werkbladen die kunnen worden uitgeschoven en verplaatsbare keukenmodules.
- **De vertrouwde keuken voor de bewuste zelfkoker:** Tenslotte is er een groep huishoudens die tevreden is met de keuken zoals we die nu kennen. Nieuwe ontwikkelingen hoeven niet.

Voor welke keuken jij ook gaat: in alle keukens kunnen kleine en grote keuzes gemaakt worden die een bijdrage doen aan mens en milieu. Deze brochure bezorgt je alvast inspiratie.



De ecologische voetafdruk  
© Hilde Claerhoudt

## [ ECOLOGISCHE VOETAFDRUK ]

Water, vruchtbare grond en plaats om afval te stockeren, zijn allemaal in beperkte mate beschikbaar. Maar hoeveel plaats gebruiken we precies? Dat wordt uitgedrukt in de **Ecologische Voetafdruk**. Het is een cijfer dat aangeeft hoeveel vruchtbare grond we gebruiken zoals we nu consumeren. Dit cijfer kan berekend worden voor één persoon, voor een land of product. Al snel blijkt dat wij in het Noorden vaak op reuzevoeten leven. De voetafdruk van de gemiddelde Belg is 4,9, terwijl het eerlijke aandeel 1,8 bedraagt. We vertrappelen zowel het milieu als onze medemens. De vruchtbare grond die we ons toeëigenen, ligt immers voor een groot deel in het Zuiden. Gelukkig kunnen we er zelf iets aan doen, want wat wij consumeren heeft een impact op het milieu en op het Zuiden.

## [ ECOLOGISCHE SCHULD ]

**Ecologische Schuld** gaat dan weer over het dragen van de verantwoordelijkheid voor onze overmaatse ecologische voetafdruk ten aanzien van de landen in het Zuiden, zowel vroeger als nu. Roof van grondstoffen, menselijke uitbuiting en culturele dominantie maken dat wij flink in het rood staan. Onze ongebreidelde consumptie gaat duidelijk ten koste van ontwikkeling in het Zuiden. Op niet meer zo lange termijn zal dat ook rijke landen voor onoverkomelijke problemen stellen (zoals bijvoorbeeld een ongezond leefklimaat of een groeiende kloof tussen arm en rijk in het Noorden). Om een einde te maken aan de armoede en aan de vele milieuproblemen die wij in het Zuiden veroorzaken, zijn grondige veranderingen in onze consumptie- en productiegewoontes noodzakelijk.



© De Kringwinkel

## Geen onrecht op je aanrecht

### [ KEUKENMEUBELEN ]

De keuken als leefruimte: het komt steeds vaker voor. In een keuken horen niet alleen (elektrische) toestellen, maar ook meubels: kasten, werkbladen, tafels en stoelen. Modellen, prijzen en kwaliteiten zijn in alle mogelijke klassen beschikbaar. Zijn de meest betaalbare ook de beste? We geven hieronder enkele tips inzake milieu, schadelijke stoffen, ergonomie en technische gebruikskwaliteit.

#### HERGEBRUIK

Verandering in culinaire tradities weerspiegelt zich in de inrichting van de keuken. Meestal vliegt de oude keuken er niet uit omdat het aanrecht en kasten versleten zijn. Neen, eerder omdat een hippe designkeuken nu eenmaal beter lijkt te passen bij de levensstijl van vandaag. Gelukkig komen

oude keukenmeubelen niet altijd op de vuilnisbelt terecht. **Kringloopwinkels** geven hen een tweede leven. Ga eens neuzen in hun steeds wisselend aanbod voor je een nieuwe keukentafel of kasten aanschaft (zie kader).

#### NIEUWE MEUBELEN

Sinds de jaren '50 bestaat de basis van (keuken-)meubels in toenemende mate uit spaan- en vezelplaten en steeds minder uit volhout. Hiermee haal je weliswaar betaalbaar materiaal in huis, maar ook een hele reeks **schadelijke stoffen**. Bij inbouwkeukens bevinden zich bovendien véél meubels geconcentreerd in dezelfde kleine ruimte, waardoor die stoffen nog meer impact op onze gezondheid kunnen hebben.

#### HET GEVAAR VAN FORMALDEHYDE

Eén van de grote boosdoeners is formaldehyde. Formaldehyde komt in kleine hoeveelheden in natuurlijke vorm voor, onder meer in hout. Het

is eveneens een chemische basisstof die gebruikt wordt in lijm, bindmiddel, schuimmateriaal en andere kunststoffen. Formaldehyde lost op in water en kan vrijkomen in de vorm van gas, bijvoorbeeld uit lijm in **spaan- en vezelplaten** (bijvoorbeeld OSB, MDF, HDF) of laminaatvloeren. Formaldehydegas kan de luchtwegen irriteren. De Duitse richtlijn voor gevaarlijke stoffen deelt het al jaren in als giftig en de *Wereldgezondheidsorganisatie* (WHO) klasseerde het als **kankerverwekkend**.

Bij hogere temperatuur en hogere luchtvochtigheid (wat in keukens vaak het geval is), komt formaldehyde sneller vrij. De platen van keukenkasten kunnen formaldehyde tot 6 maanden na verwerking in relatief grote hoeveelheden uitwasemen. Soms kan een materiaal gedurende jaren formaldehyde afgeven. De WHO raadt aan om materiaal te kiezen met een uitstoot van maximaal 0,05 ppm (= 0,05 ml formaldehyde per m<sup>3</sup> lucht). Dat is ook de norm waaraan platen met het Duitse *Blauwe Engel* label moeten voldoen. De spaanplaat *Naturspan-o* van *Spano* voldoet aan deze norm. Het *Natureplus* label gaat nog verder en hanteert een grens van 0,03 ppm.

Vermijd dat **vocht** indringt in verlijmd houten platen. Op die manier voorkom je dat formaldehyde makkelijk vrijkomt, maar ook dat het plaatmateriaal onherstelbaar zwelt en barst.

## VOLHOUT IN DE KEUKEN

Wie zeker wil zijn van de minst schadelijke uitstoot, kiest voor keukens uit volhout, afgewerkt met plantaardige olie en/of was. In tegenstelling tot wat velen denken, is hout perfect bestand tegen water indien de olielaag regelmatig onderhouden wordt. Volhouten keukens zijn duidelijk duurder dan kant-en-klare of op maat leverbare industrieproducten. Investeren in kwaliteit loont echter op lange termijn. Kies het liefst voor hout met *FSC* label (zie *kader bij hoofdstuk 2*).

## WERKBLADEN

De meest verkochte keukenwerkbladen bestaan uit **verlijmd houten plaatmateriaal**. Net als voor meubels is **volhout** een beter alternatief. Je kan *FSC*-gelabelde werkbladen vinden, bijvoorbeeld samengesteld uit blokjes beukenhout.

## [ DE KRINGWINKEL MAAKT EEN PUNT VAN KWALITEIT ]

Steeds vaker vinden mensen de weg naar **De Kringwinkel**. Niet alleen om er nostalgisch weg te dromen bij een bloemetjesservies, maar vooral om er degelijke keukenkasten, potten en pannen of ander keukengerei te vinden. Verschillende Kringwinkels bieden koelkasten, ovens en fornuizen aan met het *Revisie®*-garantielabel (zie *kader hoofdstuk 4*). Kringwinkelkopers hebben een neus voor goede en betaalbare spullen. Waar beter dan in *De Kringwinkel* ontdek je kleurige kopjes, stijlvolle glazen, originele stoelen of een mooie oude keukenkast? Allemaal leuke spullen die via *De Kringwinkel* een tweede bestemming krijgen. Meer hergebruik en minder afval dus.

*De Kringwinkel* is een **qualiteitslabel**. Alle 65 Vlaamse Kringwinkels voldoen aan bepaalde minimumnormen die degelijke producten, een goede service en een aangename winkelruimte garanderen. In *De Kringwinkel* is geen plaats voor vuile of beschadigde spullen en alle ingezamelde goederen doorlopen vooraf een circuit van selectie, controle, schoonmaak en eventueel herstelling voor ze over de toonbank gaan.

De kringloopcentra vormen overigens één van de belangrijkste sectoren in de sociale economie. Zij stellen personen tewerk die weinig of geen kansen kregen in het reguliere arbeidscircuit.

Redenen genoeg om voor een volgende aankoop eerst *De Kringwinkel* binnen te stappen.



De Kringwinkel



© Guy Seeten

## [ IDEALE MATEN ]

In de meeste keukens is de **hoogte van de werkbladen**, het fornuis en de afwasbak gelijk. Dit is echter nooit optimaal. De ideale hoogte voor werkbladen is die waarbij je onderarm zich op 15 cm boven het werkblad bevindt, wanneer je je arm in een rechte hoek plooit. Het **kookfornuis** is beter wat lager gelegen dan het werkblad, de **spoelbak** dan weer hoger. **Inbouwovens** worden vaak onder het fornuis geplaatst. Op zich niet slecht, maar je moet je telkens bukken. Een makkelijke hoogte voor een inbouwoven of aanverwant toestel is tussen 68-78 cm (van de grond) en 128-138 cm (bovenkant toestel).

Werkbladen gemaakt van **vloer- of wandtegels** zijn hittebestendig en krasvast. Geglazuurde tegels zijn makkelijk in onderhoud, maar de voegen worden snel fettig en lelijk. Kies daarom liever grijze dan lichte voegen, al blijft regelmatig schoonmaken

belangrijk met het oog op hygiëne. Het nadeel van tegels is dat het veel energie kost om ze aan te maken. Let ook op de samenstelling van de glazuurlaag (zie ook hoofdstuk 2).

**Graniet** is één van de hardste materialen voor werkbladen. Hoe harder en beter gepolierd, hoe beter voor een keukenblad, maar ook duurder. Kijk ook de herkomst na.

Als graniet van ver moet komen (Afrika of Azië) kan je bezwaarlijk van een ecologisch verantwoorde keuze spreken: de lange transportafstanden van dit zware materiaal vergen extra energie. Ook goede arbeids- en milieu-omstandigheden zijn niet altijd gegarandeerd. Bij Europese natuursteen is dit beter gewaarborgd, maar de prijs ligt dan weer hoger.

**Marmers** is goedkoper dan graniet, maar minder geschikt voor werkbladen: het is minder hard en minder krasbestendig en wordt makkelijker aangetaast door zuren (citroen of azijn).

**Nieuwe materialen** zijn intussen ontstaan: meng-

lingen van minerale poeders en kunstharsen. Gebruik liever natuurmaterialen dan materialen met veel synthetische toevoegingen of bestanddelen, die in de afvalfase moeilijk te verwerken zijn. **Inox** staat modern en is hitte- en zuurbestendig. Inox blijft echter niet blinken: al na enkele maanden ontstaan krassen. Inox vraagt bovendien veel energie bij de aanmaak.

Nog moderner is **gehard glas**, dat qua kenmerken vergelijkbaar is met graniet. Door een techniek van verwarmen en snel afkoelen wordt glas gemaakt dat 5 maal sterker is dan gewoon glas. Voor de aanmaak is echter veel energie nodig.

## TAFELS EN STOELN

Reeds gebruikte, maar nog degelijke keukentafels en bijpassende stoelen kan je voor een zachte prijs halen in *De Kringwinkel* (zie *kader*). Bij nieuwe exemplaren kies je best voor stoelen en tafels uit hernieuwbaar materiaal, zoals hout.

## [ INFO & VERKOOPPUNTEN ]

- Adressen van gespecialiseerde meubelwinkels (ook voor natuurlijke producten om hout of steen te onderhouden): **VIBE** (Vlaams Instituut voor Bio-Ecologisch bouwen en wonen), 03 281 03 30, [www.vibe.be](http://www.vibe.be) en **MeMo** (Mens- en Milieuvriendelijk Ondernemen), 03 281 12 97, [www.memogids.be](http://www.memogids.be)
- *Blauwe Engel* label (D): [www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de)
- Adressen van **De Kringwinkel** in je buurt: 070 222 002, [www.dekringwinkel.be](http://www.dekringwinkel.be)
- **Spano**, 056 67 47 67, [www.spano.be](http://www.spano.be)
- **Ecobouw**, 016 49 82 82, [www.ecobouw.be](http://www.ecobouw.be)
- Over de kringloopsector: **Koepel van Vlaamse Kringloopcentra vzw**, [www.kringloop.net](http://www.kringloop.net)
- Over plaatmaterialen: **Milieu Advies Winkel**, 09 242 87 59, [www.milieuadvieswinkel.be](http://www.milieuadvieswinkel.be) en **Milieu Centraal**, [www.milieucentraal.nl](http://www.milieucentraal.nl)



Blauwe Engel (D), FSC label, Natureplus

## [ TIPS ]

- Kies voor **tweedehands** rekken, kasten, stoelen en tafels uit *De Kringwinkel*.
- Kies (nieuwe) **keukenkasten** waarvan liefst niet alleen de fronten (zichtbare voor- en zijkant) en de deuren, maar het hele meubel uit **volhout** bestaat.
- Kies voor **werkbladen** uit volhout of natuursteen. In de houthandel vind je verlijmd houten werkbladen uit bijvoorbeeld blokjes of balkjes beukenhout: hard en goed bestand tegen alledaagse keukenbewerkingen.
- Kies voor **plantaardige olie en/of wassen** om houten werkbladen af te werken.
- Vraag bij houten meubelen of onderdelen altijd naar het **FSC** label.
- Zorg dat er zo weinig mogelijk **formaldehyde** in huis is. Haal zo weinig mogelijk spaanplaten en andere verlijmd platen in huis.
- Als je toch keukens uit verlijmd plaatmateriaal koopt, let dan op de goede kwaliteit van de **afwerking**: de randen en aansluitingen van de bekleding moeten nauwkeurig aansluiten.
- Er is een ruim assortiment aan **plaatmaterialen**. Sommige platen hebben als voordeel dat ze formaldehydevrije lijm gebruiken (bijvoorbeeld *Living Board* van *Ecobouw*), andere dan weer dat ze houtafval verwerken.
- **Verluchten of ventileren** is de beste manier om schadelijke stoffen uit huis te verwijderen.



© Hilde Claerhoudt



© Tineke Van Engeland

## Voet aan de grond

### [ MUUR - EN VLOERBEKLEDING ]

#### VLOEREN

In een keuken horen harde of halfharde vloerbedekkingen. Tapijten zijn er uit den boze. Daar blijven immers etensresten inzitten, die ongedierte aantrekken.

Meestal worden in keukens **tegelvloeren** gebruikt: makkelijk te onderhouden en bestendig tegen vuil en zuren. Vooral rond werkbladen en aanrechten wordt een tegel- of natuurstenen vloer veel toegepast. Deze zijn geluidsisolerend maar niet warmte-isolerend. Ze zijn wel geschikt voor vloerverwarming.

Als er van een bepaalde steensoort voldoende voorraad is en de steen niet van grote afstanden wordt vervoerd is **natuursteen** te verantwoorden. De winning ervan kost weinig energie. Wel kan schade

aan het landschap ontstaan. Natuurstenen vloeren gaan eeuwen mee.

De productie van **gebakken tegels** kost zoveel energie dat de bijdrage aan het broeikaseffect 40 maal hoger is dan van andere gladde vloerbedekkingen. In het glazuur kunnen milieuonvriendelijke stoffen zitten zoals zware metalen. Wel zijn er in België tegels met het *Europees ecolabel* te verkrijgen. De productie ervan verbruikt minder water en energie en er is een lagere uitstoot van schadelijke stoffen naar lucht of water. Ook bevatten ze minder residuen van gevaarlijke stoffen.

Vele mensen geloven dat **hout** niet in de keuken thuishoort. Dat is een misvatting. Vooral vloeren uit harde houtsoorten (eik of kastanje) zijn perfect bruikbaar in de keuken. Hout is de hernieuwbare grondstof bij uitstek met daar bovenop een zeer lange levensduur. Voorwaarden voor milieuverantwoord houtgebruik zijn dat het hout uit verantwoord beheerde bossen komt (zie *kader FSC label*) en dat het niet chemisch behandeld wordt.

**Massieve plankenvloeren of parket** zijn te verkiezen boven fineer- en laminaatparket. Massief hout heeft immers minder bewerkingen nodig (minder energie-input en minder milieubelasting in het algemeen) en behoeft geen lijmen.

**Fineer- en laminaatparket** horen niet echt thuis in een ecologische keuken, maar als het niet anders kan geef dan de voorkeur aan fineerparket. Bij laminaatparket wordt spaan -of vezelplaat, bestaande uit geperste en verlijmd houtresten, als drager gebruikt. De toplaag bestaat meestal uit een foto van hout op papier, gedrenkt in kunsthars. Bij fineerparket bestaat de bovenste laag uit een heel dun hardhoutlaagje, de onderlagen uit goedkopere houtsoorten (zie ook hoofdstuk 1).

Zowel voor plankenvloeren, traditioneel-, fineer- en laminaatparket bestaan er mogelijkheden in FSC-gelabeld hout.

Linoleum en kurk bestaan grotendeels uit hernieuwbare grondstoffen, maar de samenstelling ervan verschilt van product tot product. Beide materialen zijn minder vuilbestendig dan gladdere vloerbedekkingen en dus niet geschikt voor het werkgedeelte van de keuken. In het eetgedeelte daarentegen vormen ze een verantwoord alternatief.

Als je graag een **kurken vloer** hebt, kies dan onbehandelde natuurkurk (zonder afwerkingslaag uit kunststof). De meest courante kurktegels zijn immers bewerkt met kunst- en kleurstoffen. Een onbehandelde kurken vloer kan je thuis afwerken en onderhouden met plantaardige olie of was.

**Linoleum** is qua milieuvriendelijkheid en schadelijke emissies een zeer goede keuze voor halfharde vloerbedekkingen. Linoleum bestaat voor het grootste deel uit lijnolie. Andere grondstoffen voor de aanmaak zijn: hars van pijnbomen, kurkmeel, houtmeel, jute, kalksteen.

Er bestaan verscheidene ecolabels voor linoleum: *Natureplus*, *Milieukeur*, *Nordic Swan* en *Umweltzeichen*. Linoleum met een milieulabel heeft een lager energieverbruik bij de productie en ook de uitstoot van organische oplosmiddelen en de gehalten aan zware metalen zijn beperkt.

## [ HET FSC LABEL ]

Om weerwerk te bieden aan de wereldwijde achteruitgang van het bosareaal, richtten boseigenaren, vertegenwoordigers uit de houtsector, sociale bewegingen en milieu-organisaties in 1993 de *Forest Stewardship Council (FSC)* of *Raad voor duurzaam bosbeheer* op.

FSC streeft wereldwijd naar **verantwoord bosbeheer**, waarbij rekening wordt gehouden met zowel ecologische, sociale als economische criteria. Bossen die door FSC worden gecertificeerd, voldoen aan internationale criteria rond duurzaam bosbeheer. Naast het bosbeheercertificaat heeft FSC ook het *chain-of-custody certificaat* gecreëerd. Alle bedrijven die het hout tijdens zijn reis doorheen de productieketen aandoet, ondergaan hiervoor een audit door een erkend certificeringsorganisme. Het FSC label garandeert je dus dat het hout of houtproduct dat je in de handel vindt, wel degelijk uit een verantwoord beheerd bos afkomstig is.

## DE SOCIALE VOORDELEN VAN FSC

De bosbeheerder moet voor FSC niet enkel rekening houden met de wettelijke en gebruiksrechten van inheemse volkeren. Ook moet het sociaal en economisch welzijn van **bosarbeiders en lokale gemeenschappen** verbeterd worden. De gezondheid en veiligheid van de bosarbeiders en goede sociale voorzieningen voor de werknemers moeten worden gegarandeerd.



© Hilde Claerhoudt

## [ TIPS VLOEREN ]

- Kies voor keukenvloeren uit **hernieuwbare materialen**: hout of natuursteen. Voor de minder intensief gebruikte delen van de keuken is linoleum of kurk een goede keuze.
- Vraag voor alle houten producten naar het **FSC label**.
- Leg houten vloer **zonder verlijming**.
- Vermijd gelakt of gevernist hout: daarin kunnen **barsten** ontstaan, waar water in kan dringen.
- Gebruik voor de **afwerking** en het **onderhoud** van houten vloeren producten op basis van natuurlijke oliën of boenwas.
- **Schuur** oude houten keukenvloeren op met een grote schuurmachine.
- Het is niet altijd nodig om nieuwe planken te kopen, sommige firma's leveren vloerplanken van **sloophout**.
- Kies je voor tegels, zoek er dan met een **milieulabel**.

## [ NATUREPLUS ]

Natureplus is het **strengste label** voor bouwproducten en -materialen dat er vandaag in Europa op de markt is. Streng slaat op:

- functionaliteit (goede kwaliteit en technisch goedgekeurd)
- gezondheid (geen gevaarlijke stoffen of uitwaseming van schadelijke stoffen)
- milieu (minimale belasting bij productie, gebruik en afvalverwerking)

Dit label test dus niet alleen milieucriteria, maar ook gezondheidscriteria: een hele reeks bedenkelijke stoffen zijn verboden. Dit wordt op detailniveau getest door gerenomeerde labo's in Duitsland en Oostenrijk.



Natureplus

## MUREN

Keukenmuren die vuil, vettig en/of nat kunnen worden, bekleed je met een makkelijk afwasbaar materiaal: liefst met **tegels** of **linoleum**. Voor de rest van je keukenmuren kies je bij voorkeur voor een natuurlijke en *ademende* afwerking, zoals natuurverven. Door het hoge vochtigheidsgehalte in een keuken is behangpapier niet ideaal.

**Natuurverven** zijn de meest gezonde en minst milieubelastende verven. De basisgrondstoffen zijn minerale stoffen of plantaardige producten (oliën, harsen en wassen). Sommige bevatten een natuurlijk oplosmiddel (gomterpentijn of citrusverdunner), andere hebben water als verdunner.

Een aantal natuurverffabrikanten mengen basisgrondstoffen met isoparafinen (een gezuiverd aardolieproduct) als oplosmiddel. De reden daarvoor is dat sommige mensen ook gevoelig zijn voor natuurlijke oplosmiddelen. Zij kiezen best voor waterverdunbare natuurverf.

Laat je niet vangen door de term *milieuvriendelijke* of *watergedragen* verf. Meestal gaat het hier om verven waarvan de basisgrondstoffen petrochemische producten zijn (latex, acryl of vinyl). Ook solventverven bestaan uit afgeleiden van aardolie (bijvoorbeeld alkyd), maar daar worden oplosmiddelen (solventen) aan toegevoegd in plaats van water.

**Waterverdunbare verven** hebben niet de typische geur van solventen en je kan ze in principe onder de kraan uitspoelen in plaats van met *white spirit*. Doe dit echter niet! Latex-, acryl en vinylverven bestaan immers voor een groot deel uit petrochemische, quasi onafbrekbare grondstoffen: je spoelt eigenlijk minuscule plastic deeltjes door de goot, die door geen enkel waterzuiveringsstation afgebroken worden.

Voor wie geen natuurverf wil of kan gebruiken, zijn watergedragen verven wel beter dan solventverven. Ook de verven die het *Europese Milieukeurmerk* dragen zijn milieuvriendelijker dan de anderen hoewel het lang geen natuurverven zijn.

## [ INFO & VERKOOPPUNTEN ]

### ALGEMEEN

- Verkooppunten van milieuvriendelijke vloer- en muurbekleding en verven:
  - **VIBE** (Vlaams Instituut voor Bio-Ecologisch bouwen en wonen), 03 239 74 23, [www.vibe.be](http://www.vibe.be)
  - **MeMO** (Mens- en Milieuvriendelijk Ondernemen), 03 281 12 97, [www.memogids.be](http://www.memogids.be)
- Over bouwmaterialen:
  - **VIBE** (zie boven)
  - **Dialoog**, 016 23 26 49, [www.dialoog.be](http://www.dialoog.be)
  - **Milieu Advies Winkel**, 09 242 87 59, [www.milieuadvieswinkel.be](http://www.milieuadvieswinkel.be)
- **OVAM** (Openbare Afvalstoffenmaatschappij voor het Vlaamse Gewest), brochure *Milieuvriendelijk consumeren*, 015 28 48 44, [www.ovam.be](http://www.ovam.be)
- Gratis advies: **Natuurverf Netwerk**, 015 244 49 27, [www.natuurverfnetwerk.be](http://www.natuurverfnetwerk.be)



Milieukeur (NL), Blauwe Engel (D), Nordic Swan (Scandinavië),  
Umweltzeichen (AU), Europees Milieukeurmerk

### MILIEULABELS

- FSC: **WWF**, 02 340 09 99, [fsc.wwf.be](http://fsc.wwf.be), [www.fiscoax.org](http://www.fiscoax.org)
- Natureplus: **VIBE**, 03 239 74 23, [www.vibe.be](http://www.vibe.be)
- Europees Milieukeurmerk: [www.ecolabel.be](http://www.ecolabel.be)
- Milieukeur (NL): [www.milieukeur.nl](http://www.milieukeur.nl)
- Nordic Swan (Scandinavisch): [www.svanen.nu](http://www.svanen.nu)
- Blauwe Engel (D): [www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de)
- Umweltzeichen (AU): [www.umweltzeichen.at](http://www.umweltzeichen.at)

### FSC-GELABELDE HOUTPRODUCTEN VOOR VLOEREN

- Massieve planken vloeren: grenen, vuren, Europese eik (*Biola*), jatoba
- Massieve legklare vloeren: *Sanfrost*
- Fineerparket: *Par-Ky* (Decospan)
- Laminaatparket: *Quick-step* (Unilin), *Berry Wood*

Voor een lijst van verkooppunten van hout met FSC label: [fsc.wwf.be](http://fsc.wwf.be)

### LINOLEUM

Een aantal producten van **Forbo-Krommenie** hebben de labels *Natureplus*, *Milieukeur*, *Umweltzeichen* en/of *Nordic Swan* (bijvoorbeeld *Artoleum*, *Walton*, *Marmoleum*): 02 467 06 60, [www.forbo.be](http://www.forbo.be)

### NATUURVERVEN MUREN

- Merken: *Aquamarijn*, *Auro*, *Bio-Pin*, *Leinos*, *Calcatex*, *Aglaia*, *Keim*, *Tierrafino*,...
- Sommige *Auro*-producten hebben het *Natureplus* label.

### NATUURPRODUCTEN ONDERHOUD HOUTEN VLOEREN

- Merken: *Aquamarijn*, *Bio-Pin*, *Leinos*, *Biofa*, *Volvox*, *Trip-trap*,...



© Tineke Van Engeland

## De energiezuinige chef [ GROTE KEUKENTOESTELLEN ]

Nog nooit was de keuken zo populair. In de huidige trend van het cocoonen is het de centrale plaats van het huis waar vrienden uitgenodigd worden om zich rond het kookeiland te scharen. In trendy magazines staan flitsende exemplaren in staal en aluminium.

In vergelijking met oude toestellen is de moderne keukenapparatuur spaarzamer en comfortabeler. De milieuwinst wordt echter gedeeltelijk teniet gedaan doordat we oude toestellen dikwijls te snel afdanken en de afvalberg vergroten. Bovendien doen we steeds meer een beroep op allerlei elektronische helpers, gaande van sinaasappelpers over broodsnijmachine tot *senseo*-apparaat. Een cruciale vraag is of we dit extra comfort nodig hebben en of er geen alternatieven zijn. Test even zelf: gaat de elektrische sinaasappelpers echt sneller dan de handpers? Heb

je het nieuwste van het nieuwste toestel nodig of is een degelijk tweedehands toestel met een Revisie label even goed? (zie kader)

### VAATWASSERS

Ook het **watervbruik** bij vaatwassers is teruggeschroefd. In vergelijking met de jaren zeventig wordt nog maar één vijfde van de watervoorraad aangesproken. Voor één spoelbeurt verbruiken topapparaten van standaardgrootte 13 tot 17 liter water en 1,05 kWh elektriciteit.

Nog spaarzamer zijn de **eco-programma's** waarmee topmodellen zijn uitgerust. In combinatie met een geconcentreerd enzymhoudend reinigingsmiddel verbruikt de machine voor licht vervuilde vaat maar 10 liter. Deze programma's duren wegens de verlengde inweekperiode wel langer, twee tot drie uren zijn geen zeldzaamheid.

Om topwaardes bij het verbruik te creëren, hebben producenten de duurste apparaten uitgerust met uitgekiende computers en sensoren. Afhankelijk

van de vuilheidsgraad van de vaat wordt er meer of minder water gebruikt. Deze **intelligente vaatwassers** zouden nog eens 30% besparen op stroom, water en tijd.

Om het spoelwater op te warmen verbruikt de machine stroom. Een oplossing hiervoor is het **hot-fill principe** waarbij de vaatwasmachine rechtstreeks op de warmwaterleiding aangesloten wordt. Het toestel hoeft het water niet zelf op te warmen met elektriciteit, maar het water wordt via gas, mazout of zonne-energie verwarmd.

Een extra besparing wordt ten slotte verkregen wanneer de watertemperatuur niet hoger dan 60°C ingesteld wordt: 30 tot 50% stroom wordt zo bespaard ten opzichte van 70 of 80°C heet water.

*Of een handafwas beter is dan het gebruik van de vaatwasser, zie hoofdstuk 9.*

## HET FORNUIS

Het fornuis is het hart van de keuken. Hier dringt zich onmiddellijk de keuze op tussen koken op elektriciteit of op gas.

Echte chefs verkiezen koken met **gas**. Met een gasfornuis kan je de hitte snel en nauwkeurig doseren en na het uitschakelen onmiddellijk tot nul reduceren. Het bij elektrisch koken zo lastig nakoken verdwijnt daarmee totaal.

De ecologische balans van gas is positief. Gas wordt bij de verbruiker voor 100% in warmte omgezet, terwijl bij elektriciteitsopwekking veel warmte door de schoorsteen van de krachtcentrale verdwijnt, zodat nog maar 40 tot 70% van de oorspronkelijke **energie** in het stopcontact aankomt. Bij koken op elektriciteit wordt een **hoge** energievorm (electriciteit) opnieuw omgezet in warmte, een **lage** energievorm, wat een vorm van verspilling is.

Ook is koken op gas **voordeliger**. Toch kookt maar één op drie huishoudens die op gas aangesloten zijn, ook daadwerkelijk op gas. Het feit dat gasfornuizen iets duurder zijn kan hiermee te maken hebben. Maar omdat ze minder verbruiken, kan er per jaar 50 € uitgespaard worden, zodat de aanschaf van een duurder apparaat gerechtvaardigd wordt.

## [ GEEF JE GASFORNUIS EEN TWEEDE LEVEN ]

Sinds 2001 bestaat er in Vlaanderen een terugnameplicht voor afgedankte elektr(on)ische apparaten. Je kunt een apparaat laten meenemen door de winkelier waar je een nieuw toestel koopt of het naar een containerpark brengen. Maar je kunt het ook brengen naar of laten afhalen door een kringloopcentrum. De kringloopcentra brengen deze toestellen naar een **hergebruikcentrum**, waar laaggeschoolden onder begeleiding van deskundige instructeurs de toestellen selecteren, herstellen, schoonmaken en onderwerpen aan grondige gestandaardiseerde **kwaliteitscontroles**. Enkel toestellen die de testen met glans doorstaan, krijgen het **Revisie®** label. De gereviseerde toestellen worden verkocht in het kringloopcentrum met 6 maanden garantie en gemiddeld aan 1/3 van de nieuwprijs.

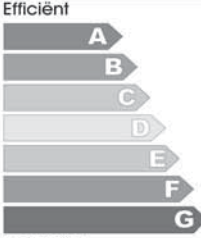


*Revisie* toestellen (wasmachines, vaatwasmachines, fornuizen, ovens, koelkasten en vrieskasten) zijn betaalbaar, kwaliteitsvol en veilig en door je aankoop draag je bij tot het verminderen van de afvalberg. Mogelijk nadeel is dat oude toestellen doorgaans meer energie verbruiken dan nieuwe.



Revisie label

## [ A++ LABEL ]

Vooral bij **koelapparatuur** heeft het Europese energielabel met zijn klassen A tot G sinds 1992 wonderen verricht. De beste apparatuur verbruikt nu minder dan 30% van een apparaat uit 1992. Bijna alle koelkasten en diepvriezers behoren ondertussen tot de beste A klasse, zodat het label verder moest aangepast worden. Op dit moment zijn er ook al apparaten op de markt met A+ en A++ label, waarbij het laatste het energiezuinigst is. Toestellen met dit label verbruiken tot 50% minder elektriciteit dan die met het gangbare A label, dat tot standaard verworden is. Hoog tijd dat de EU de regelgeving herziet. Er zijn ook energielabels voor ovens, vaatwassers en lampen.

Energie		Koelkast Diepvriezer
Fabrikant Model		ABC 123
Efficiënt		<b>A</b>
Inefficiënt		
Energieverbruik kWh per jaar <small>(Gebaseerd op de resultaten van een standaardtest gedurende 24 uur)</small>		<b>XYZ</b>
<small>Wettelijk gebruik wordt bepaald door de wijze waarop het apparaat wordt gebruikt en de plaats waar het staat.</small>		
Inhoud Koelruimte l Inhoud Vriesruimte l		xyz xyz 
Geluidsniveau dB(A) re 1 pW		
<small>Een kaart met nadere gegevens is opgenomen in de brochures over het apparaat.</small>		
<small>Norm EN 153 (nov 1993) Norm EN 60336 (september 1993)</small>		

Energielabel

Gas heeft de naam **onveilig** te zijn. Nochtans zijn gasfornuizen meestal niet de oorzaak van explosies. Wanneer de vlam dooft door het overkoken van de soep bijvoorbeeld, wordt de gastoevoer bij moderne toestellen automatisch uitgeschakeld. Omdat gas zuurstof aan de lucht onttrekt en schadelijke stoffen afgeeft, moet de keuken wel zorgvuldig geventileerd worden. Een degelijke dampkap of verhoogde mechanische ventilatie is tijdens het koken onontbeerlijk.

Een nieuwigheid is koken met **gas onder glas**. Kooktechnisch is het geen vooruitgang. De hitte laat zich niet meer exact doseren en het glas warmt na. Maar gas onder glas verbruikt 30% minder dan het klassieke gasfornuis.

Wat betreft elektrisch koken, heeft de **keramische kookplaat** intussen de oude kookplaat verdreven. Haar voordelen zijn talrijk. Ze is makkelijker te kuisen en heeft een snellere reactietijd. Ook verbruikt ze 5% minder energie omdat ze beter regelbaar is en de warmte minder accumuleert.

Sinds midden jaren tachtig zijn er **inductieplaten** op de markt. Deze zijn nog zuiniger.

In tegenstelling tot de keramische plaat, wordt bij inductie de hitte dadelijk overgedragen in de potbodem. Het kookveld zelf wordt niet warm. Omdat er geen spiralen verwarmd worden, is de reactietijd erg snel, net zoals bij een gasoven. De warmte wordt onmiddellijk aan de pot overgedragen dus is er een besparing van energie.

Toch heeft inductiekoken nog steeds maar een marktaandeel van 5%. Aangezien een groot magnetveld wordt opgewekt, is er wel enig voorbehoud voor de gezondheid. Ook de hoge prijs schrikt mogelijke kopers af. Bovendien moeten er ook nieuwe potten aangeschaft worden.

## OVEN

Fornuizen bestaan meestal uit een kookplaat en een oven. Deze kunnen beiden op gas of op elektriciteit werken. Ook voor ovens geldt dat elektrisch meer energie gebruikt dan gas.

Een elektrische heteluchtoven heeft naast een elektrisch verwarmingselement, een ventilator die de hete lucht gelijkmatig verspreidt, wat weer extra energie kost. Losse inbouwovens op gas zijn moeilijk te vinden.

## DAMPKAPPEN

Er bestaan twee systemen. Een **dampkap met luchtafvoer** stuurt de afgezogen lucht via een afvoerpijp doorheen de buitenmuur naar buiten.

Een **circulatiekap** filtert de afgezogen lucht in een actiefkoolfilter en stuurt de lucht terug in de keuken. Circulatiekappen zijn goed in staat om hinderlijke geuren af te voeren, maar scoren minder goed in afvoer van waterdamp en rook.

Voor welk systeem men ook kiest, om een aangename en gezond klimaat in de keuken te garanderen moet de dampkap de keukenlucht 8 tot 10 maal per uur verwijderen en dit is afhankelijk van haar vermogen. Topmodellen zijn intussen uitgerust met een sensor die meet hoe hevig er gekookt wordt en passen het vermogen automatisch aan. Ook melden deze modellen wanneer de filter moet gewisseld worden.

Gemakkelijk dezer dagen zijn metalen **filters** die maandelijks in de afwasmachine kunnen. Kleinere modellen zijn dikwijls uitgerust met een eenmalig te gebruiken polyestervlies. Dit zorgt voor onnodig afval en is op termijn duurder. De actiefkoolfilter in de circulatiekap moet ongeveer tweemaal per jaar vervangen worden.

De luchtafleiding is best kort en recht - elke boog en vernauwing verhindert de afvoer. Op het einde is ze best voorzien van een terugslagklep die verhindert dat koude wind van buiten naar binnen kan.

De dampkap aansluiten op mechanische ventilatie is wegens de hoge vet- en stofresten in de afvoer en het hoge luchtvermogen niet zinvol. ■

## [ TIPS ]

### KOELEN EN VRIEZEN

- **A ++** is de aangewezen klasse voor koelkasten en diepvriezers.
- Kies een diepvries **op maat**: een volle diepvries verbruikt veel minder. Lege plekken kan je opvullen met lege diepvriesdozen of flessen of met blokken piepschuim. Hierdoor zal de temperatuur minder sterk schommelen, wat energie bespaart.
- Zet je koelkast op een **koele plaats**, dus niet vlakbij een verwarmingselement. Zorg ook dat er luchtcirculatie mogelijk is (min. 5 cm van de muur).
- De ideale **temperatuur** in de koelkast is 5 °C. Een lagere temperatuur heeft geen zin.
- Zet geen **warm voedsel** in de koelkast, laat het eerst aan de buitenlucht afkoelen.
- Zet de koelkast uit als je op **vakantie** gaat.
- Als er een **ijslaag** van 2 mm op het koel-element zit, verbruikt de koelkast 10% meer stroom. Schraap het laagje geregeld af.
- Vervang de **afsluitstrip** van de koelkast of diepvriezer als deze niet meer goed sluit.
- Is je koelkast te klein voor alle verse groenten en drank? De Kleine Aarde (NL) geeft bouw instructies voor een stroomloze **koelkast**: [www.dekleineaarde.nl/koelekast](http://www.dekleineaarde.nl/koelekast)

### KOKEN, OPWARMEN

- Koken op gas blijft de beste keuze. Kies je toch voor elektriciteit, zet de kookplaat dan iets eerder uit en gebruik de **nawarmte**.
- Koken met een passend **deksel** op de pan bespaart 60 tot 70% energie.
- Gebruik de **microgolfoven** verstandig. Voeding met veel (kook)vocht kost in de microgolfoven meer energie om te bereiden dan voeding met weinig vocht. Met kleine, tot 6 cm dikke voedselpakketten wordt wel tijd en energie bespaard.
- Gebruik een **thermoskan of theemuts** voor het warm houden van koffie of thee en een **hooikist** (geïsoleerde houten kist of deken) voor het warm houden van bereidingen.

## [ ELEKTROMAGNETISCHE STRALING ]

De keuken is de plaats in huis waar de meeste elektrische toestellen aangesloten zijn. Vaak gaat het om toestellen die veel stroom verbruiken, omdat ze een verwarmingsfunctie hebben: kookplaten, afwasmachines, waterkokers, ovens, wafelijzers en broodroosters, eventueel aangevuld met strijkijzers, elektrische verwarming of wasmachines. Daarnaast zijn er talloze andere elektrische keukenapparaten zoals mixers, koffiemolens, keukenrobots en meer. Samen is dit alles goed voor heel wat **elektromagnetische (EM) velden**.

Elektrische en magnetische velden hebben een invloed op het menselijk lichaam. Over het al of niet **schadelijk** zijn van deze golven is weinig definitief bewezen. Wellicht zijn sommige mensen gevoeliger dan anderen (uit zich via huiduitslag, hoofdpijn of onbestemde klachten zoals vermoeidheid, slapeloosheid). Magnetische velden zouden schadelijker zijn dan elektrische. Zij dringen namelijk door in het lichaam, terwijl elektrische grotendeels tegengehouden worden door de huid.

Drie **factoren** zijn van invloed op het effect van EM velden: de sterkte van het veld, de afstand tot het elektrisch toestel en de duur van de blootstelling. Hoe meer stroom een toestel verbruikt, hoe hoger de belasting met magnetische velden. Toestellen die elektrisch verwarmen verbruiken meer. Wie het aantal EM-velden wil verminderen, vermijdt zo veel mogelijk toestellen en houdt voldoende afstand wanneer ze in werking zijn.



© Hilde Claerhoudt

## [ INFO & VERKOOPPUNTEN ]

- Over EM-velden: **VIBE** (Vlaams Instituut voor Bio-Ecologisch bouwen en wonen), 03 239 74 23, [www.vibe.be](http://www.vibe.be)
- **Bond Beter Leefmilieu**, 02 282 17 27, [www.bbvl.be](http://www.bbvl.be)
- **Ecolife**, 016 22 21 03, [www.ecolife.be](http://www.ecolife.be)
- **Energielabel** (vaatwassers, koelkasten, diepvriezers, ovens): [www.energielabel.nl](http://www.energielabel.nl)
- **Dialoog**, 016 23 26 49, [www.dialoog.be](http://www.dialoog.be), [www.bouwteamwoning.be](http://www.bouwteamwoning.be) (bekijk kostprijs en terugverdientijd van energiezuinige toestellen)
- Over **Revisie: Koepel van Vlaamse Kringloopcentra vzw (KVK), KVK-Revisie vzw**: 03 281 03 30. Op [www.kringloop.net](http://www.kringloop.net) vind je adressen van Vlaamse kringloopcentra die toestellen met het **Revisie®** label verkopen.
- Over energiezuinige vaatwassers, koelkasten, diepvriezers (ook merken): **Greenpeace**, <http://ecohouse.greenpeace.be>
- Lijsten van energiezuinige koelkasten, fornuizen, vaatwassers of diepvriezers: [www.energielabel.nl](http://www.energielabel.nl) (NL), [www.topten.ch](http://www.topten.ch) (ZW, klik op *Haushalt*) en [www.wwf.fr/topten](http://www.wwf.fr/topten) (FR)
- **Europees Milieukeurmerk** (vaatwassers en koelkasten): [www.eco-label.com](http://www.eco-label.com)
- **Energielabel** (vaatwassers, koelkasten, diepvriezers): [www.energielabel.nl](http://www.energielabel.nl)
- Site van de **Vlaamse Overheid** over energiebesparing en premies voor verwarming, zonne-energie of isolatie: [www.energiesparen.be](http://www.energiesparen.be)
- **Öko-Test** (D), [www.oeko-test.de](http://www.oeko-test.de)
- **De Kleine Aarde** (NL), [www.dekleineaarde.nl](http://www.dekleineaarde.nl)



Europees Milieukeurmerk

## Eco keuken

De 'Eco Kit', combineert ecologische, economische en ergonomische aspecten met modern design.

**Ecologisch**, door een verantwoord, natuurlijk materiaalgebruik.

**Economisch**, door de beste prijs/kwaliteitverhouding.

**Ergonomisch**, door het aanpasbaar, modulair systeem.



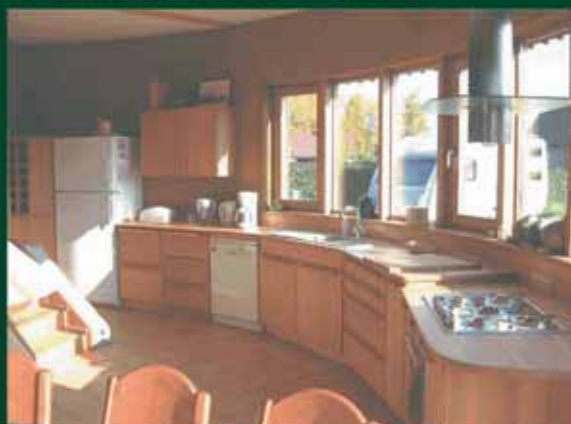
D  
E  
S  
I  
G  
N

## Natuurverf

Bio Home produceert en verdeelt natuurverven Sinds 1980.

Muurverven, beitsen, lakken..., voor alle toepassingen.  
Schitterende kleuren!

Slaapcomfort, biokleding, natuurcosmetica



'Tijdloos modern'

[www.biohome.be](http://www.biohome.be)  
[www.natuurverfnetwerk.be](http://www.natuurverfnetwerk.be)



Bio-Home woonwinkels

Heist o/d Berg, Korte Spekstraat 16

Leuven, Mechelsestraat 105-107

015/244927

016/237124

# SIDE-BY-SIDE

van *LIEBHERR*

Kwaliteit gaat boven kwantiteit.

Maar als we u nu eens  
beide bieden...



Met de Side-by-Side wordt alles mogelijk. Om het even of u nu uw meest uitgelezen grands crus, diepvriesmaaltijden, groenten en fruit, of de dagelijkse voedingsmiddelen van uw (zeer) groot gezin wil bewaren. Perfect op maat. En met het beste van de Liebherr technologie:

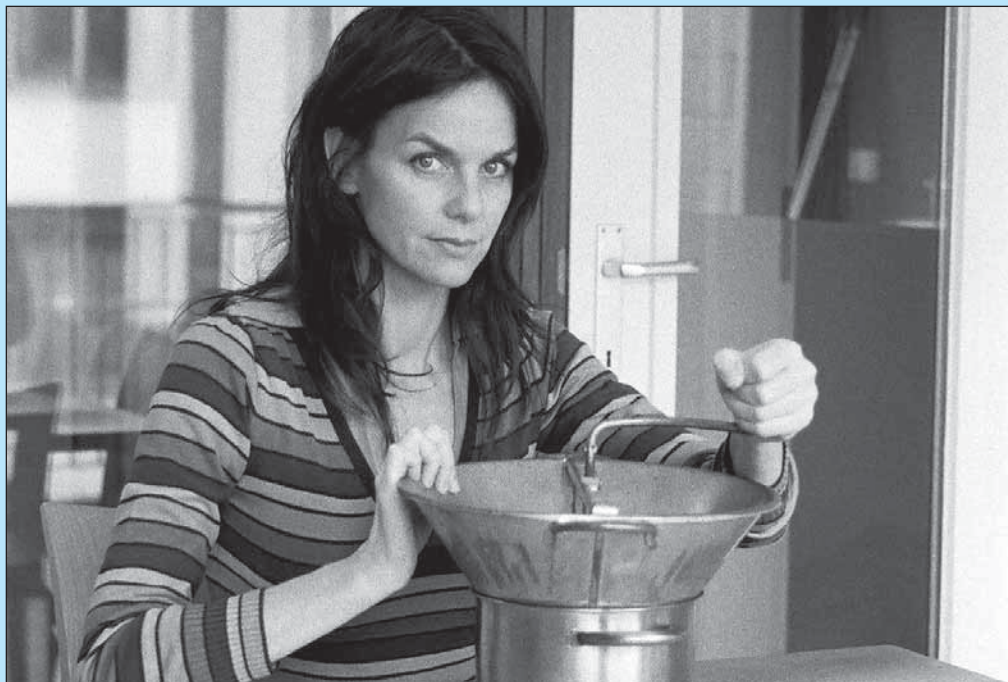
- Energieklasse A/A
- BioFresh compartiment voor het tot 3 x langer bewaren van vlees, vis, groenten en fruit; of wijnbewaarkast
- IceMaker automatische ijsblokjesmachine
- NoFrost: nooit meer ontdooien
- SuperCool en SuperFrost systeem
- Volledig moduleerbaar interieur, enz.

Contacteer uw Liebherr venleer voor meer informatie over het gamma en het Side-by-Side concept, of surf naar [www.cinem.be](http://www.cinem.be).

Cinem n.v. – Assesteenweg 117/5  
1740 Ternat

**LIEBHERR**

Liever een Liebherr



© Guy Seeten

## Waar blijft de keukenrobot?

### [ KLEINE KEUKENTOESTELLEN ]

Veel moderne keukens zitten afgeladen vol met allereerste keukenapparaten. Vaak worden ze nauwelijks gebruikt. **Hygiëne** en elektrische **veiligheid** zijn doorgaans wel in orde.

#### MINDER ELEKTRICITEIT

Het totale **elektriciteitsverbruik** van een gemiddeld gezin van 2 à 3 personen is ongeveer 3500 kWh per jaar (zonder elektrische verwarming en/of boiler). Het standby- en sluipverbruik van kleine verbruikers die het hele jaar door werken (denk aan het elektrisch klokje op ovens), kunnen op jaarbasis oplopen tot 10 en zelfs 20% daarvan. Zij verbruiken snel meer energie dan een toestel dat maar nu en dan gebruikt wordt. Zelfs een toestel met een verlies of een sluipverbruik van slechts 1 Watt, levert een jaarverbruik op van bijna 9 kWh/jaar (8760 uur/jaar).

Zet toestellen dus volledig af. Toestellen met een **verwarmingselement** dat elektrisch opwarmt vergen veel energie. Elektriciteit is twee (nachttarief) tot vijf (dagtarief) keer zo duur als aardgas of stookolie. Breng water liever aan de kook op een gasfornuis dan met behulp van een elektrische waterkoker. Voor langdurig warm houden vind je betere alternatieven in thermoskannen, theelichtjes of de tegelkachel in plaats van warmhoudplaatjes.

In de kaders geven we een overzicht van toestellen waarin wel of geen verwarmingselement is ingebouwd en een overzicht van keukentoeestellen die het meeste energie verbruiken.

#### Toestellen met verwarmingselement

Koffiezetapparaten • Waterkokers • Espresso-machines • Wafelijzers • Grills • Fonduestellen • Broodmachines • Eierkokers • Warmhoudplaatjes • Yoghurtbereiders

## [ MET DE HAND ]

Het energieverbruik blijft binnen de perken omdat veel toestellen eerder sporadisch gebruikt worden. De productie van toestellen zelf kost wel energie en grondstoffen. Bij de **aankoop** van een apparaat voor jezelf (of als cadeau voor anderen) kan je je afvragen of je zeker weet dat je de extra mogelijkheden ten opzichte van de apparaten die je al bezit nodig hebt. En of je de ruimte hebt om het keukenapparaat op te bergen.

Grote chefs doen het nog altijd met de hand: groenten tot julienne snijden, citroenen snijden en uitpersen, eiwit van dooiers scheiden en tot schuim kloppen. Kookprogramma's tonen hoe professionals het doen. Voor blikopeners, fruitpersen en snijmachines bestaan eenvoudige **manuele alternatieven**. Die zijn goedkoper, sneller, minder omslachtig in onderhoud en nemen minder ruimte in beslag.



© Hilde Claerhoudt

## [ DE GROOTSTE ELEKTRICITEITSVERBRUIKERS IN DE KEUKEN ]

Keukenboiler	ca 10 liter/dag	537 kWh/j
Elektrische kookplaten		
	4 uur/week	416 kWh/j
Vaatwasser	4 beurten/week	286 kWh/j
Diepvrieskast	+/- 200 l. 24 u/dag	262 kWh/j
Koelkast zonder vriesvak		
	+/- 300 l. 24 u/dag	189 kWh/j
Elektrische oven	2 maal per week	99 kWh/j
Microgolfoven	1 uur/week	67 kWh/j
Koffiezetapparaat		
	1 liter/dag	55 kWh/j
Frietpan	30 min/week	39 kWh/j
Wafelijzer	10 maal per jaar	10 kWh/j
Fruitpers	2 min./dag	1 kWh/j
Elektrisch mes	3 min./week	>1 kWh/j
Koffiemolen	5 min./week	>1 kWh/j

Bron: Test-Aankoop nr 484, februari 2005

## FRUIT PERSEN

Om citrusfruit te persen bestaat er een waaier aan mogelijkheden. Van het eenvoudige schoteltje met de omgekeerde citroen, over de keukenrobot tot de gesofistikeerde sapcentrifuges. De tijdswinst kan je bepalen door het gebruik van de apparaten af te wegen tegen de schoonmaak achteraf en de ruimte die de toestellen innemen.

Wanneer gebruiksgemak, veiligheid, meegeleverde hulpstukken en gebruiksaanwijzing vergeleken worden, blijken de allereenvoudigste persen en zelfs het ordinaire aardappelmesje als beste oplossing uit de bus te komen voor thuisgebruikers. Alleen voor café's of restaurants waar voortdurend vers sap geschonken wordt is een groot toestel interessant. Dat geldt voor veel toestellen die we in keukens terugvinden.

## [ INFO & VERKOOPPUNTEN ]

- **Dialoog**, 016 23 26 49, [www.dialoog.be](http://www.dialoog.be)
- Consumentenorganisaties uit binnen- en buitenland voeren regelmatig vergelijkende tests uit:
  - **Test-Aankoop**: [www.test-aankoop.be](http://www.test-aankoop.be)
  - **Consumentengids** (NL): [www.consumentenbond.nl](http://www.consumentenbond.nl)
  - **Ethical Consumer** (UK): [www.ethicalconsumer.org](http://www.ethicalconsumer.org)
  - **Öko-Test** (D): [www.oeko-test.de](http://www.oeko-test.de)
- De meest energiezuinige koffiezetapparaten: [www.topten.ch](http://www.topten.ch) (ZW), klik op *Haushalt*

### OVER VERLICHTING

- **Greenpeace**, 02 274 02 00, <http://ecohouse.greenpeace.be>
- **Europees Milieukeurmerk** (er zijn nog geen gelabelde lampen op de Belgische markt): [www.eco-label.com](http://www.eco-label.com)
- Lichtbronnen voor huishoudelijk gebruik moeten voorzien zijn van een **energielabel**. De energieklassie, aangeduid met een letter, geeft de energiebesparing aan: [www.energielabel.nl](http://www.energielabel.nl)
- **Milieukoopwijzer** van de **Bond Beter Leefmilieu**: [www.milieukoopwijzer.be](http://www.milieukoopwijzer.be) (met lijsten van merken en leveranciers van lampen en armaturen). De site is gericht op grootverbruikers.



Europees Milieukeurmerk

## [ VERLICHTING ]

Verlichting is verantwoordelijk voor een groot aandeel van het totale elektriciteitsverbruik. Bij een huishouden is het aandeel verlichting ongeveer 15% (500 kWh). Gelukkig is er een groot en groeiend aanbod energie-efficiënte lampen en aangepaste verlichtingstoestellen. **Spaarlampen en fluorescentie-buislampen** (zogenaamde TL-lampen) gaan 10 tot 20 keer langer mee dan klassieke gloeilampen of halogeonlampen en leveren een tienvoudige energiebesparing op.

Er zijn verschillende types spaarlampen en fluorescentie-buislampen. Zoek naar dergelijke lampen met een **elektronisch voorschakelapparaat** (ballast). Door toepassing van elektronische circuits in plaats van elektromagnetische, wordt een energiebesparing behaald van 25 à 30%. Bovendien verdubbelt de levensduur van de lampen.

Ook beter is een **extern voorschakelapparaat**, omdat de starter 6 keer langer meegaat dan de lamp en je bijgevolg enkel de lamp moet vervangen als die stuk is.

Nieuw zijn spaar- en fluorescentielampen met een **warme start**, deze gaan langer mee dan de oudere en zijn beter bestand tegen voortdurend aan- en uitschakelen. Ook nieuw zijn **spaarlampen met een halogeenvoet** op 220V. Vervang hiermee energieverslindende halogeonlampen.

**Handel in duurzame  
bouwmaterialen**  
Ind. Zone A, Nieuwland4c  
3200 - Aarschot

ecobouw

Isomantel

www.ecobom.be  
tel: 016/49 82 82

Ecobom@skynet.be  
fax: 016/465 765

## Handel in isolatiesystemen en houtbouw

plaatmateriaal, massieve plankenvloeren,  
isolatie, onderdakplaten, damprem en tape  
leemproducten, natuurverven, sisaltapijt



**HOMATHERM**  
evolutie in isolatie

pavaplan

Celit

CLAYTEC



**TUIN:**  
grasdallen  
vlonders  
palen en beplanking  
poortjes





energie-audits bij gezinnen  
energiezuinige keukentoestellen  
energiezuinige droogkasten

**e-ster** byba  
st.-denijslaan 64  
9000 gent  
tel. 09 245 25 08  
gsm 0494 34 66 69

[www.e-ster.be](http://www.e-ster.be)



[www.dekringwinkel.be](http://www.dekringwinkel.be)

tel **070 222 002**

**de kringwinkel**



Originaliteit is niet duur.



© Hilde Claerhoudt



© De Kringwinkel



© Guy Seeten

## Moet er nog water zijn ? [ WATERVOORZIENING ]

Het leidingwater in Vlaanderen voldoet aan zeer strenge **normen** op chemisch en bacteriologisch vlak, en is dus uitstekend geschikt voor consumptie. Samen met de badkamer vormt de keuken doorgaans het belangrijkste waterverbruikspunt in de woning.

Om je waterfactuur binnen de perken te houden en om te besparen op brandstof is de keuken dan ook een cruciaal actieterrein. Bij nieuwbouw of verbouwingen of bij de aankoop van een nieuw warmwatertoestel kan je een aantal doortastende maatregelen nemen, maar ook kleine aanpassingen en het bewust omspringen met het water uit je kraan, werpen reeds hun vruchten af.

### HOE ZIT DE KRAAN AAN DE BUIS ?

Water- en energieverlies worden vaak veroorzaakt door een te grote afstand tussen kraan en verwar-

mingstoestel, door de diameter van de leidingen en in zekere mate ook door een slechte isolatie.

Bij het ontwerp van een nieuwe woning wordt aangeraden een goede **inplanting** te voorzien van de stookplaats ten opzichte van de belangrijkste tappunten, zijnde de keuken en de badkamer. Idealiter liggen keuken en badkamer boven of naast elkaar en zo dicht mogelijk bij de stookplaats.

**Optimale leidingen** zijn trouwens kort en dun, zij bevatten minder water en het warm water bereikt sneller de kraan.

Bij verbouwingen is het verstandig om een extra **doorstroomtoestel** of een boiler van 10 à 15 liter in de keuken te installeren indien de afstand tussen het warmwatertoestel en de kraan meer dan 8 meter bedraagt. Ook je leidingen omhullen met isolerend materiaal, vooral in koudere ruimten, kan tot een aanzienlijke energiebesparing leiden. Op termijn win je de meerkost van dergelijke maatregelen terug door een besparing op je water- en elektriciteitsfactuur.

## JE KRANEN ONDER DE LOEP

Kranen zijn doorgaans ontworpen om voldoende hoeveelheid water per minuut te leveren bij een **druk** van ongeveer 1 bar.

In de praktijk bedraagt de druk op de waterleiding echter vaak 3 bar of meer. Het gevolg is dat onze kranen een te grote hoeveelheid water afleveren. We kunnen ons totaal watergebruik terugschroeven door dit debiet te verminderen met een doorstroombegrenzer (zie verder).

De klassieke kranen met twee **grepen** (één voor warm en één voor koud water) kunnen, afhankelijk van de diameter van de leiding en van de ingestelde druk, tot 30 liter water per minuut verslinden.

Met een **ééngreepsmengkraan** kan je in één handeling warm en koud water mengen en de kraan aan- en uitzetten. Bij de introductie ervan dacht men dat de snelle instelling tot een besparing zou leiden, maar in de praktijk verbruiken deze kranen dikwijls meer water en energie dan gewone tweegreepskranen. De kraan wordt meestal in middenstand gezet, zodat warm en koud water worden vermengd terwijl dit niet altijd nodig is.

Je kiest beter voor ééngreepsmengkranen die in de middenstand enkel koud water geven. Deze eengreepskranen mengen van rechts tot midden geen warm water. Je gebruikt minder warm water en verspilt zo minder energie. Vaak wordt de kraan ook volledig naar boven geduwd, waardoor een grote hoeveelheid water wordt verbruikt. Deze stand is enkel nodig wanneer je een emmer vult of de spoelbak voor de afwas.

Bepaalde types eengreepsmengkranen hebben een **spaarknop** of weerstand ingebouwd zodat een extra handeling moet worden verricht om de maximale stroom water uit de kraan te laten komen. Voor het afspoelen van groenten loopt de kraan op de spaarstand, maar bij het vullen van een grote kookpot zet je de kraan in de maximale stand open.

Ook **thermostatische** kranen en **automatisch sluitende** kranen zorgen voor verminderd waterverbruik. Welke kraan je ook in je keuken hebt: water besparen hangt in alle gevallen nauw samen met een bewust gebruik.

## [ EENVOUDIGE WATERBESPRENDE SYSTEMEN ]

Enkele hulpmiddelen kunnen op je bestaande leiding of kraan worden gemonteerd om het waterverbruik aanzienlijk te beperken.

- Een debietbeperker, **doorstroombegrenzer** of volumestroombegrenzer: systeem dat meestal aan het einde van de kraan gemonteerd wordt, maar ook in de leiding kan worden ingebouwd. Er zijn *drukafhankelijke* en *drukonafhankelijke* begrenzers. Drukafhankelijke systemen bevatten rem- of reductieplaatjes, waarbij de volumestroom wordt geknepen maar afhankelijk blijft van hoe ver de kraan openstaat. Bij drukonafhankelijke systemen blijft ook bij stijgende druk de volumestroom constant. Drukonafhankelijke begrenzers hebben een rubberen ring die bij hogere waterdruk steeds verder wordt ingedrukt, zodat het debiet ongeveer constant blijft.
- Een **bruismondstuk** (perlator): een hulpstuk aan het einde van de kraan, waarmee lucht in de waterstraal wordt vermengd. Hierdoor gaat het bruisen en lijkt het al snel alsof er een volle straal uit de kraan komt.
- Indien de druk in je leidingen hoger is dan 4 bar, dan kan je (loodgieter) best een **drukreduceertoestel** installeren. Dit toestel wordt na de watermeter geplaatst, en reduceert de druk en dus ook de hoeveelheid water die uit je kraan komt.



## [ BEWUST WATERGEBRUIK ]

Complementair aan de technische maatregelen, enkele keukentips:

- De **afwas** doe je niet onder een lopende kraan. Vul de spoelbak en gebruik het spoelwater van de afwas om flessen uit te spoelen. Indien je de vaatwasser gebruikt, dan wacht je best tot je voldoende vaat hebt voor een volle machine.
- Ook **groenten wassen** doe je in de spoelbak of in een teiltje, niet onder de stromende kraan. Gebruik het waswater van de groenten voor de planten in het huis of in de tuin.
- **Lekkende kranen** herstel je best zo spoedig mogelijk. Wist je trouwens dat een kraan die 10 druppels per minuut lekt, ongeveer 2000 liter/jaar verbruikt? Dat zijn gemakkelijk 20 volle baden!
- Restjes water (van op tafel of van het wassen van groenten) of regenwater kunnen perfect gebruikt worden voor de **planten**.

## LANG LEVE LEIDINGWATER

Ons leidingwater is zowat de meest **gecontroleerde voedingsstof**. Het wordt nagekeken op meer dan 50 verschillende parameters, zoals radioactiviteit, pesticiden en mineralen. Het water uit je kraan is dan ook uiterst geschikt als drinkwater, voor het wassen van groenten of het bereiden van gerechten. De waterkwaliteit is vergelijkbaar met deze van mineraalwater uit flessen.

Schaf geen **filter** aan voor de behandeling van leidingwater. Je gaat toch ook niet je mineraalwater uit flessen nog eens filteren voor je het drinkt? Wanneer je te kampen hebt met extreem hoge kalkgehaltenes, is het vaak verstandig om een **ontharder** te plaatsen op je warmwatercircuit. Installeer deze enkel op knelplaatsen, bv. net voor de wasmachine.

Zowel filters als ontharders kunnen onnodige gezondheidsrisico's meebrengen indien ze niet correct worden onderhouden. De filterende onderdelen in deze systemen kunnen immers een broeihaard voor bacteriën vormen. Indien je een filter of een onthar-

der plaatst, laat je dan eerst objectief informeren over de voor- en nadelen van beschikbare systemen.

## REGENWATER IN DE KEUKEN?

Regenwater kan je enkel gebruiken voor consumptie indien je over de juiste **filters** beschikt. Het risico van bacteriële besmetting is immers te groot bij aanraking met de mond, dus in geval van douchen, baden, afwassen, koken en drinken.

Toch is er nog heel wat **discussie** over deze filters. Osmotische filters, geplaatst achter een actief koolfilter die kleur en geur wegneemt, zouden goed filteren om regenwater in drinkbaar water om te zetten. Sommigen beweren echter dat dit mineraalarm water mineralen aan het lichaam onttrekt of dat de maagcellen water uit de maag opnemen. Anderen beweren echter dat ze al jaren dergelijk water drinken zonder enig probleem.

Het aandeel water dat gebruikt wordt voor consumptie, en dus in de keuken, bedraagt gemiddeld 3 liter per persoon per dag in Vlaanderen. Dit is klein in ver-

gelijking met douche en bad (44 liter/persoon/dag), WC (30 liter/persoon/dag), wasmachine (17 liter/persoon/dag) of tuin en auto (8 liter/persoon/dag), zodat het belang om dit gedeelte door regenwater te vervangen klein is in verhouding tot de mogelijke risico's. Gebruik dus **eerder geen regenwater** in de keuken, tenzij met ver doorgedreven filtering die zéér regelmatig gecontroleerd (labo!) en onderhouden wordt.

## [ INFO & VERKOOPPUNTEN ]

- **Milieukoopwijzer** van de **Bond Beter Leefmilieu**: [www.milieukoopwijzer.be](http://www.milieukoopwijzer.be) (met lijsten van merken en leveranciers van keukenkranen) De site is gericht op grootverbruikers.
- **VIBE** (Vlaams Instituut voor Bio-Ecologisch bouwen en wonen), 03 239 74 23, [www.vibe.be](http://www.vibe.be), boek *Hemelwater gebruiken!*
- **Ecolife**, 016 22 21 03, [www.ecolife.be](http://www.ecolife.be)
- **WWF**, 02 340 09 99, [www.wwf.be](http://www.wwf.be)
- **Dialoog**, 016 23 26 49, [www.dialoog.be](http://www.dialoog.be), [www.bouwteamwoning.be](http://www.bouwteamwoning.be) (bekijk hier kostprijs en terugverdientijd van waterbesparende maatregelen)
- **MilieuAdviesWinkel**, [www.milieuadvieswinkel.be](http://www.milieuadvieswinkel.be), 09 242 87 59
- **Waterloket**, Vlaams informatiepunt over duurzaam omgaan met water: [www.waterloketvlaanderen.be](http://www.waterloketvlaanderen.be)
- **ODE-Vlaanderen** (Organisatie voor Duurzame Energie), 016 23 52 51, [www.ode.be](http://www.ode.be)



© Hilde Claerhoudt

## [ ZONNE-ENERGIE ]

Zonne-energie kan in de keuken gebruikt worden voor drie toepassingen: het opwarmen van water, verwarming (met opgewarmd water) en elektriciteit. Het verwarmen van water (**thermische zonne-energie**), zowel voor direct gebruik als voor verwarming, gebeurt met een zonne-boiler en collector. Voor het omzetten van zonlicht in elektriciteit (**fotovoltaïsche zonne-energie**) gebruikt men zonne-panelen.

### ZONNEBOILER

Een zonneboiler is een milieuvriendelijk alternatief voor het opwarmen van warm water. Wanneer je de collectoroppervlakte en de inhoud van de boiler goed afstemt op je warmwaterbehoefte kan deze installatie je een besparing van ruim 50% op je energiefactuur bezorgen. De levensduur van een zonneboiler is minimum 30 jaar en 20 jaar voor bepaalde onderdelen. Zich terugverdienen doet de installatie dus wel.

### VLOER- OF WANDVERWARMING

Deze verwarming gevoed door warm water van een zonnecollector is een lage temperatuursysteem. Daarom is het nodig dat het huis - nog meer dan een woning met een standaard verwarmingssysteem - volgens de regels van de kunst wordt gebouwd of gerenoveerd om de warmteverliezen te minimaliseren.

### FOTOVOLTAÏSCHE CELLEN

Met deze cellen kan zonlicht direct in **elektriciteit** worden omgezet. Veelgebruikt is de afkorting **PV** (*photovoltaic*). PV-systemen kunnen gekoppeld worden aan het bestaande elektriciteitsnet of ze worden zelfstandig gebruikt op plaatsen waar geen elektriciteitsaansluiting is.



© De Kringwinkel

## Op elke pot een deksel [ SERVIES & KEUKENGEREI ]

Om bewust en lekker te kunnen kokerellen, is degelijk keukengerei een must. Vaak vind je in **kringloopcentra** (zie kader bij hoofdstuk 1) heel wat degelijke potten en pannen, servies, bestek of allerlei nuttige instrumenten. Wil je toch een keer iets nieuws, kies dan voor **kwaliteit**. In aankoop wat duurder, maar je zal er veel langer van genieten. Bovendien vaart ook het milieu er beter bij.

### PANNEN

- Een kookpot met een **grote diameter** heeft een groter opwarmvlak, wat het koken versnelt en dus energie bespaart. Meestal is een pan voor niet meer dan tweederde gevuld. Koop dan ook geen hogere pot dan je meestal nodig hebt.
- Koken met een **deksel** betekent heel wat energiewinst. Zorg dat het deksel goed sluit, zo heb je maximaal rendement en vermijd je dat er zuurstof

in de pan komt. Zuurstof vergroot de afbraak van vitamine C in groente en fruit.

- Voeding die een lange kooktijd vraagt, zoals kikkererwten of bonen, kook je best in een **snelkookpan**.
- Opgelet met **aluminium** pannen. Door krasen of inwerking van zure levensmiddelen kan aluminium vrij komen, wat schadelijk is voor de gezondheid.
- Een **dunne bodem** doet de braadpan snel kromtrekken, waardoor ze niet meer gelijkmatig verwarmt.
- Gebruik een kookpot die ongeveer **even groot** is **als het vuur** dat je gebruikt (minder warmteverlies).

### AARDEWERK, PORSELEIN, GLAS

Ongeglazuurd aardewerk neemt de smaak van de gerechten aan, geglazuurd aardewerk en porselein niet. Informeer goed of je schalen uit glas of aardewerk wel oven- of vuurvast zijn, zo voorkom je scherven. Let ook op in microgolfovens.

## KLEIN KEUKENGEREI

Voor elke kok is een scherp **mes** dat goed in de hand ligt onontbeerlijk. Zo gaat het werk sneller en veiliger, en behoud je meer kwaliteit. Bij groente en fruit maak je immers minder cellen stuk.

Voor houten **snijplanken** uit tropisch hardhout vind je ook duurzamere alternatieven zoals snijplanken uit beuk, die niet vezelen of splinteren. Naden of groeven van messen verzamelen heel wat voedselresten. Reinig de plank dus regelmatig en zorgvuldig. Leg ze voor een grondige beurt nooit in het water, dan trekken ze krom. Schuren met zout en citroensap geeft goede resultaten.

## EERLIJK SERVIES

Originele borden, kopjes, glazen en bestek haal je tweedehands in *De Kringwinkel*. Wil je kleine producenten in het Zuiden steunen, bekijk dan het aanbod in sommige wereldwinkels. Het eerlijk servies komt er van de *Fair Trade Organisatie* of van *Made in Dignity* (zie kader over eerlijke handel bij hoofdstuk 8).

## [ INFO & VERKOOPPUNTEN ]

- **De Kringwinkel**, 070 222 002, [www.dekringwinkel.be](http://www.dekringwinkel.be)
- **Oxfam-Wereldwinkels**, 09 218 88 99, [www.oww.be](http://www.oww.be)
- **Fair Trade Organisatie**, 016 46 14 44, [www.fairtrade.be](http://www.fairtrade.be)
- **Made in Dignity, Magasins Du Monde**, [www.madeindignity.be](http://www.madeindignity.be)
- **De Groene Keuken. Ekologische alternatieven**, 35, Hapert (NL), 1992.



Fair Trade Organisatie, Made in Dignity

## [ TIPS ]

- Kies bij aankoop van nieuwe potten en pannen exemplaren met een **glazen deksel**: je hoeft het deksel niet op te lichten om in de pot te kunnen kijken.
- Koken met een **passend deksel** op de pan bespaart 60 tot 70% energie.
- Het gebruik van een **snelkookpan** levert een tijds- en energiebesparing van 50 tot 60% op.
- **Peulvruchten** zoals linzen of kikkererwten laat je best een nachtje **weken**. Op die manier is de kooktijd, zeker in een snelkookpan, veel korter.
- Bij het koken van rijst bespaar je energie door de pan vroeger van het vuur te halen en de **rijst** in het warm water verder te laten zwellen. Wickel een handdoek rond de pot of zet hem in een speciale hooikist (geïsoleerde houten kist of deken).
- Koop servies van **eerlijke handel**.



© Hilde Claerhoudt



© Guy Seeten

## Tafeltje dek je [ KEUKENTEXTIEL ]

Wie gebruikt nog stijlvolle stoffen **tafellakens**? Wie geniet van de eenvoudige luxe van katoenen of linnen **servetten**? Voor een gezellige tête-à-tête worden ze nog wel eens bovengedaald: de echte damasten tafellakens, hard gesteven en gestreken, of een simpel en soepel kleedje met bijhorende servetjes. Maar zodra het feestje groter wordt of in de richting van een zomerse barbecue gaat, worden er meters papieren tafelbekleding afgerold en de papieren servetten worden overal in stapels binnen handbereik gelegd. Zo'n feest kan heel wat ecologischer. Wie graag iets eenvoudigs met de machine stikt kan een mooi aantal servetten snijden uit de boorden van versleten lakens. Vroeger, toen ons textiel nog niet in lage loonlanden werd geproduceerd en dus een stuk duurder en eerlijker was, werden servetten en zakdoeken gesneden en gestikt uit de *ruggen* van versleten herenhemden. Voor

**tweedehandsstoffen** of afgewerkt keukentextiel kan je ook terecht in *De Kringwinkel*.

### BIOLOGISCH

Maar je kan natuurlijk ook kiezen voor nieuw en eerlijk keukentextiel! Keukenhanddoeken, tafellakens, servetten en pannelappen zijn meestal uit katoen of uit een mengeling van katoen en linnen vervaardigd. Tegenwoordig vind je dit keukentextiel ook in **biologisch katoen**: geteeld zonder pesticiden of herbiciden en zonder kunstmeststoffen. Zowel biokatoen als biolinnen krijgen van het internationale keurmerkinstituut *Control Union* het EKO label voor biologische teelt. Niet alleen de teelt, maar ook het hele veredelingsproces van de stoffen (bleken, verven, versoepelen, krimpvrij maken) gebeurt mens- en milieuvriendelijk. Pas dan kunnen we spreken over biotextiel. Bovendien voldoet het katoen afkomstig uit zo'n bioproject ook aan een aantal sociaal-economische voorwaarden. Een bewuste verbruiker houdt ook rekening met de mensen achter de producten.

Er bestaan ook textielproducten met het **Europees Milieukeurmerk**, bijvoorbeeld tafellakens. Dit label gaat minder ver dan het biolabel. Bij de fabricage van de vezel zijn wel minder milieuschadelijke stoffen gebruikt dan gangbaar is en je hebt net als bij biostoffen minder kans op allergische reacties.

Let op: er is ook **onbehandelde katoen** op de markt. Daarmee wordt katoenen stof bedoeld die niet geverfd is. De teelt van katoen gebeurt echter op de klassieke manier met chemische sproei- en groeimiddelen.

## EERLIJK

Wie voor zijn keukentextiel  **sociaal verantwoorde producten** in huis wil halen, kan bij volgende initiatieven terecht:

- In sommige wereldwinkels vind je textielwaren uit de eerlijke handel. Merken zijn *Fair Trade Organisatie* en *Made in Dignity*. Voor deze producten ontvingen de producenten in het Zuiden een leefbare prijs. (zie kader)
- Biotextielproducten met EKO keurmerk voldoen aan minimumeisen op sociaal gebied: de werknemers krijgen o.a. een minimumloon, kinderarbeid (onder de 16 jaar) is uit den boze. De certificeringorganisatie Control Union ziet toe op de uitvoering van deze sociale eisen.

Sinds kort bestaat het Max Havelaar keurmerk (**fairtrade label**) voor katoen. Vraag ernaar bij je textielverkoper.



Max Havelaar, EKO label (biotextiel), Europees Milieukeurmerk  
Made in Dignity, Fair Trade Organisatie

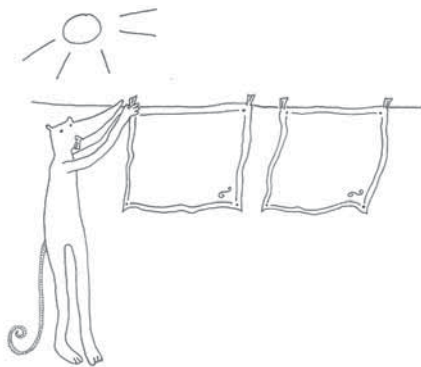
## [ EERLIJKE HANDEL ]

Miljoenen arbeiders en kleine boeren in **ontwikkelingslanden** beschikken niet over fundamentele rechten: de nodige middelen om hun familie te voeden, om hun kinderen naar school te sturen en om in een duurzame toekomst te investeren. De voordelen van de internationale handel gelden niet voor iedereen. Fairtrade of eerlijke handel wil bijdragen tot een transparante economie, die rekening houdt met de **menselijke waardigheid en ontwikkeling**.

Fairtrade is een handelsrelatie, gebaseerd op dialoog, transparantie en respect, die streeft naar meer rechtvaardigheid in de internationale handel. Beter handelsvoorwaarden, zoals **langetermijncontracten** en een **leefbare prijs** voor hun producten, garanderen een toekomst voor kleine boeren en arbeiders in het Zuiden.

## BEN JIJ VERKOCHT ?

Laat zien dat je verkocht bent voor het idee dat boeren een goede prijs voor hun producten krijgen én koop **fairtrade producten voor je keuken**. Max Havelaar, Oxfam-Wereldwinkels en Vredeseilanden roepen zoveel mogelijk Vlamingen op zich te outen als voorstander van duurzame handel en productie. Meer over deze campagne op [www.ikbenverkocht.be](http://www.ikbenverkocht.be).



© Hilde Claeurhoudt



## [ TIPS ]

- Om het aantal wasbeurten van keukenhanddoeken te beperken, laat je de afwas best gewoon **aan de lucht drogen**, bijvoorbeeld op een houten droogrek.
- Stoffen servetten hoef je niet na elk gebruik te wassen. Met een persoonlijke **servetring**, gebruik je bij elke maaltijd je eigen servet.

## [ INFO & VERKOOPPUNTEN ]

### BIO-TEXTIEL

- Voor adressen waar je biotextiel kunt kopen:  
**Stof en Aarde** (Groot- en kleinhandel in textiel met EKO keurmerk), 056 72 73 94, [www.stofenaarde.be](http://www.stofenaarde.be)
- **Control Union Certification** (EKO label voor biologische teelt), [www.controlunion.com](http://www.controlunion.com) (Engelstalig)

### MILIEUVRIENDELIJK TEXTIEL (NIET-BIO)

- het **Europees Milieukeurmerk**, [www.eco-label.com](http://www.eco-label.com)

### TEXTIEL UIT EERLIJKE HANDEL

- **Max Havelaar** (fairtrade keurmerk), 02 500 10 60, [www.maxhavelaar.be](http://www.maxhavelaar.be)
- **Oxfam-Wereldwinkels**, 09 218 88 99, [www.oww.be](http://www.oww.be)
- **Textielwerkplaats Sjamma** (eerlijke en ecologische stoffen), 09 224 44 55 [www.sjamma.be](http://www.sjamma.be)
- *Made in Dignity* (huismerk van **Magasins Du Monde**), 010 43 79 50, [www.madeindignity.be](http://www.madeindignity.be)
- **Fair Trade Organisatie**, 016 46 14 44, [www.fairtrade.be](http://www.fairtrade.be)

### TWEDEHANDS TEXTIEL

- **De Kringwinkel**, 070 222 002, [www.dekringwinkel.be](http://www.dekringwinkel.be)



© Guy Seeten

## Kruimeldieven [ SCHOONMAAK IN DE KEUKEN ]

Hygiëne is belangrijk in de keuken. Daarom moeten we goed schoonmaken, maar liefst zonder het milieu te belasten. Want wanneer de bestanddelen van schoonmaakmiddelen niet grondig worden afgebroken in het water, hopen ze zich op in beken en rivieren met risico op algengroei, vissterfte en tenslotte dode waterlopen.

### DE AFWAS

Wat is beter voor het milieu: **handafwas of machinaafwas**? Het waterverbruik van een vaatwasser ligt meestal hoger dan die van een handafwas. Om water warm te maken is energie nodig. In huishoudens met een warmwatervoorziening op gas is de handafwas energiezuiniger dan de vaatwasser, tenzij men tijdens de handafwas onnodig veel warm water zou gebruiken (niet spoelen onder een lopende

kraan!). Met een elektrische warmwatervoorziening is een vaatwasser energiezuiniger, tenminste als je het toestel altijd vol laadt waardoor de vaatwasser in een gemiddeld huishouden (2 à 3 personen) niet meer dan 4 keer per week aan staat. Een handafwas in combinatie met een zonneboiler is het meest milieuvriendelijk (zie kader hoofdstuk 6). Je kan ook een hotfill aansluiting op je machine monteren (zie hoofdstuk 4).

**Machinaafwasmiddelen** zijn zeer agressief omdat ze de afwezigheid van het wrijven met afwasdoek of sponsje moeten compenseren. Gelukkig bestaan er voor de machinaafwas producten uit het ecologisch gamma die minder belastend zijn voor het water.

**Producten voor de handafwas** zijn niet alleen zachter voor de huid, maar ook voor het waterleven. Ook overtuigde handafwassers kiezen best voor geconcentreerde producten uit hernieuwbare (plantaardige) en minder belastende grondstoffen.

## [ IN DE SCHOONMAAKKAST ]

Je hebt voor de diverse schoonmaaktaken niet altijd een ander product nodig. Een ecologisch verantwoord **schoonmaakassortiment** kenmerkt zich door eenvoud. Gebruik in deze volgorde:

- *microvezeldoeken, borstel en vuilblik* zodat je kan schoonmaken zonder schoonmaakmiddel.
- *geconcentreerde allesreiniger of groene/vloeibare zeep*, liever dan voor elke toepassing een ander middeltje. Vervang bijvoorbeeld schuurmiddel door de combinatie van een *schuursponsje en groene of vloeibare zeep*.
- *schoonmaakmiddel op basis van azijnzuur* voor kalkplekken. Het best is om schoonmaakazijn een tijdje te laten inwerken en vervolgens nog wat te boenen. Bij hardnekkige kalkaanslag laat het product een nacht inwerken.



© Hilde Claerhoudt

### REINIGEN VAN HARDE OPPERVLAKKEN

Reinigen zonder schoonmaakmiddel met gewoon een vochtige doek is het minst milieubelastend. Klinkt onrealistisch? Dan heb je nog geen kennis gemaakt met **microvezeldoeken**. Hun zuigkracht is zo sterk dat het vuil vlot aan de doek blijft kleven. Dat komt door hun bijzondere synthetische structuur. Daardoor gaat het kuisen ook sneller. Deze doekjes zijn weliswaar gemaakt uit synthetische stoffen, maar ze zijn herbruikbaar en gaan lang mee.

Gebruik vochtige microvezeldoeken voor dagelijkse reiniging van oppervlakken (zonder schoonmaakmiddel!). Voor hardnekkige vlekken (vet of eigeel) zijn ze minder geschikt. Ze zijn een beetje duurder in aankoop, maar je spaart kosten van schoonmaakproducten uit. Microvezeldoeken gaan gewoon in de wasmachine. Volg wel de wasinstructies die de fabrikant opgeeft, want ze moeten op hoge temperaturen gewassen worden.

Voor vette en erg vuile plekken is kuisen zonder product niet haalbaar. Zeker in de keuken zijn schoon-

maakmiddelen niet volledig uit te sluiten. Gelukkig zijn er middelen die het milieu minder belasten, omdat ze minder schadelijke ingrediënten bevatten. Jammer genoeg staat de exacte **samenstelling** van producten meestal niet op de etiketten vermeld.

Wel verplicht Europa dat fabrikanten de aanwezigheid van bepaalde stoffen aangeven. Als er meer dan 0,2% van onder andere fosfaten, fosfonaten, chloorbleekmiddelen, EDTA, NTA of gehalogeneerde koolwaterstoffen inzitten, moet het etiket dat wel vermelden. Kijk na of kuisproducten een van bovenstaande stoffen bevatten en vermijd deze als dat het geval is. Het zijn namelijk stoffen die bekend staan om de schade die ze in het water kunnen aanrichten.

Wie een stapje verder wil gaan, kan zich best zogenaamd **groene schoonmaakmiddelen** aanschaffen. Tegenwoordig vind je deze niet enkel in natuurvoedingswinkels maar ook in sommige grootwarenhuizen. Deze producten zijn samengesteld uit plantaardige – dus hernieuwbare – grondstoffen die het water minder schade toebrengen, voor-

namelijk doordat ze sneller volledig afbreken tot onschadelijke stoffen zoals koolstofdioxide, water en anorganische zouten.

Voor bepaalde schoonmaakmiddelen (allesreiniger, sanitairreiniger, handafwasmiddel en machineafwasmiddel) bestaat het **Europees Milieukeurmerk**.

Jammer genoeg zijn er in België geen producten op de markt die het dragen. In Nederland en Frankrijk zijn wel producten te vinden, bv. afwasmiddel en allesreiniger *Klok Eco* (NL), vloerreiniger en allesreiniger *Vertvéco* (FR).

## [ INFO & VERKOOPPUNTEN ]

- **Dialoog**, 016 23 26 49, [www.dialoog.be](http://www.dialoog.be)
- **Velt** (Vereniging voor Ecologische Leef- en Teeltwijze), 03 281 74 75, [www.velt.be](http://www.velt.be)
- **Bond Beter Leefmilieu**, 02 282 17 27, [www.bblv.be](http://www.bblv.be)  
**Milieukoopwijzer**: [www.milieukoopwijzer.be](http://www.milieukoopwijzer.be) (met lijsten van merken en leveranciers van microvezeldoeken) De site is gericht op grootverbruikers.
- *Hoe consumeren voor een betere wereld, over wasmiddelen en afwasmiddelen*, brochure **OIVO**, 02 547 06 11, [www.oivo.be](http://www.oivo.be)
- **BODC** (Brussels Observatorium voor Duurzame Consumptie), 02 547 06 83, [www.observ.be](http://www.observ.be)
- Merken van ecologische schoonmaakmiddelen zijn bijvoorbeeld *Ecover*, *Biotop*, *Sonett* of *Etamine du Lys*
- *Milieuvriendelijk consumeren*, OVAM, Stationsstraat 110, 2800 Mechelen, fax 015 203 275, [infoshop@ovam.be](mailto:infoshop@ovam.be)
- het **Europees Milieukeurmerk**, [www.eco-label.com](http://www.eco-label.com)
- Zelf zeep leren maken? [www.vanderleden.com/zeep](http://www.vanderleden.com/zeep)



Europees Milieukeurmerk



© Guy Seeten



© Guy Seeten

## Ongewenste keukengasten

### [ OVER MUIZEN, INSECTEN EN SCHIMMELS ]

Met een goede keukenhygiëne zullen weinig ongenode gasten de weg naar je voorraadkast vinden.

#### MUIZEN

Toch kan het ook jou overkomen dat een eenzame muis in de herfst of winter haar weg vindt naar het schoteltje met hondenbrokken en die als wintervoorraad opslaat in een knus nest tussen de reserve schoteldoeken en enkele kookboeken onderin een keukenkast. Op dat moment is het zaak het diertje te vangen, voordat ze haar hele familie de weg wijst of zelf met een kroost start. Je hoeft de muis zelfs niet te doden: in tuincentra zijn handige vallen te koop waarin je de dieren lokt. Nadien kan je ze vrij laten in een nabijgelegen park of stukje natuur.

#### INSECTEN

**Vliegende insecten** hou je buiten door middel van horren. Mogelijke indringers kunnen makkelijk worden verjaagd door bij winderig weer even te zorgen voor een fikse tocht. Zit je toch met een vliegenplaag opgescheept, dan is een vliegenmepper of een kleverige vliegenvanger te verkiezen boven spuitbussen of verdampers die je in een stopcontact aanbrengt: deze verspreiden immers een synthetisch insectendodend middel dat bij mensen op termijn als zenuwgif werkt.

In schone keukens zonder rondslingerende etensresten zal je zelden **kakkerlakken** tegenkomen. Toch is het mogelijk dat deze griezelige snellopers van bij de burens via spleten en kieren een bezoekje brengen. Vluggrijpen is de boodschap want ze gaan zich verrassend vlot nestelen in een vochtig en warm hoekje.

Gelukkig kunnen we beroep doen op een aantal relatief onschadelijke maatregelen en middeltjes: kieren in de muur of vloer dichten of injecteren met boorzuur in poedervorm (handschoenen dragen

en geen kinderen in de buurt!), de kakkerlakken vangen onder een vochtige dweil die je 's nachts op de keukenvloer achterlaat of de dieren lokken met een fles met een bodempje bier of met een papje van *borax* en vloeibare lijm op een schoteltje.

Ook **mieren** hebben aan een kier of spleet genoeg om de weg te vinden naar je honingpot of doos met snoepgoed. Dek daarom zeker alle zoete waren goed af en veeg choco-resten van de ontbijt tafel. Mieren kan je afschrikken door het paadje dat ze in processie bewandelen te bestrooien met witte peper of in te wrijven met knoflook. Bij echte invasies kan je het mierennest uitroeien door er een ketel kokend water in te gieten. Mierenplagen in appartementsblokken laat je beter bestrijden door een gespecialiseerd bedrijf.

In de zomer is het mogelijk dat je **rupsjes, motten of snuitkevers** aantreft in jouw voorraad biologische granen en melen. Door verbeterde verpakkingstechnieken en het mechanisch uittrillen van insecteneitjes uit het graan in de verwerkingsfabriek, komen deze eerder onschuldige aantastingen nog zelden voor. Toch blijft het aangewezen nooit teveel volkorenmeel of havervlokken in te slaan, ook omdat de voedingswaarde snel minder wordt. Bewaar graan of meel steeds in goed gesloten bokalen op een donkere, koele plaats. Voer aangetaste producten vlug aan de kippen en reinig de voorraadkast grondig.

## SCHIMMELS

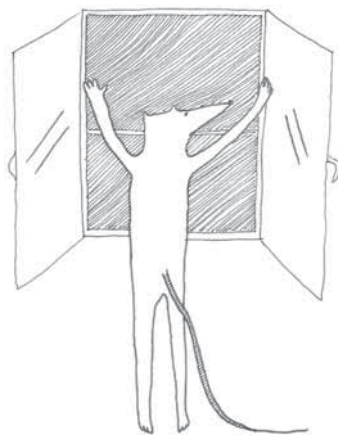
Schimmels of zwammen vermenigvuldigen zich door middel van minuscule sporen die onder andere door de wind worden verspreid. Bij warm en vochtig weer nestelen ze zich op geschikte voedingsbodems zoals brood, kaas en zowat alle etensresten. Beschimmeld voedsel ruikt niet alleen muff, het bevat ook toxines, giftige stoffen die door schimmels worden afgescheiden. Wanneer we een schimmel-aantasting echt gaan zien, dan zitten we met een serieus probleem: grondig reinigen met lauw water met een fikse scheut azijn is dan de boodschap. Ook preventief reinigen van broodtrommel en koelkast met dit zure sopje is in de zomer zeker aan te raden! En beschimmelde voedingswaren geven we best mee met het restafval.

## [ VOORKOMEN IS DE BESTE BESTRIJDING ]

**Vliegenramen** in het keukenvenster en gaas voor de ventilatie-openingen van de kruipkelder beperken sterk de mogelijke toevloed van muizen, mieren, wespen en andere gevleugelde zoemers. Etensresten **afdekken** en koel opbergen zorgt voor de afwezigheid van flink wat hapklare brokken voor hongerige belagers. En het **opruimen** van morsige en vochtige hoekjes ontnemt schimmels de nodige voedingsbodems.

## [ INFO ]

- **Velt** (Vereniging voor Ecologische Leef- en Teeltwijze), 03 281 74 75, [www.velt.be](http://www.velt.be). Informatie in het *Handboek ecologisch tuinieren* (ISBN 90 800626 42)
- *Bestrijdingsmiddelen in & om het huis*, Stichting Leefmilieu, 1999
- **Bond Beter Leefmilieu**, 02 282 17 27, [www.bblv.be](http://www.bblv.be)
- **BODC** (Brussels Observatorium voor Duurzame Consumptie), 02 547 06 83, [www.observ.be](http://www.observ.be)



© Hilde Claerhoudt



## [ COLOFON ]

Deze brochure is een uitgave van het *Netwerk Bewust Verbruiken* (NBV). Ze kwam tot stand met de steun van de *Cel Sociale Economie*.

De teksten zijn geleverd door BBL, De Kringwinkel, Dialoog, Ecolife, Max Havelaar, NBV, OIVO, Stof en Aarde, VIBE, Velt, VODO, Vredeseilanden & WWF. Met dank aan alle nalezers.

### EINDREDACTIE

Luk Naets (Velt) en Tineke Van Engeland (NBV)

### CAMPAGNE VERANTWOORDELIJKE

Sarah Lefevere

### VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Tineke Van Engeland

### ILLUSTRATIES

Cover: Alain Biltereyst, 02 520 62 96, [www.bilt.be](http://www.bilt.be)  
Tips: Hilde Claerhoudt, [hclaeerhoudt@hotmail.com](mailto:hclaeerhoudt@hotmail.com)

### LAY-OUT

X-oc, 03 236 36 27, [www.x-oc.com](http://www.x-oc.com)

### FOTO'S

Guy Seeten, Tineke Van Engeland & De Kringwinkel  
Met dank aan het *EHA!* (EcoHuis Antwerpen),  
03 217 08 11, [www.eha.be](http://www.eha.be)

### DRUK

*Drukkerscollectief Druk in de Weer*, 09 224 29 14,  
[www.drukindeweer.be](http://www.drukindeweer.be)

### NETWERK BEWUST VERBRUIKEN

is een informatie- en actienetwerk dat mens- en milieubewust verbruiken wil stimuleren. NBV sensibiliseert de Vlaamse consument door middel van gezamenlijke acties, ondersteuning van elkaars initiatieven en informatie-uitwisseling.

Vooruitgangstraat 323 b 11 - 1030 Brussel  
tel. 02 204 09 75 - fax 02 204 09 79  
[info@bewustverbruiken.org](mailto:info@bewustverbruiken.org)  
[www.bewustverbruiken.org](http://www.bewustverbruiken.org)

© NBV, juli 2005



**GROEP GORIS**  
**BOUWONDERNEMING**  
**SCHRIJNWERKERIJ**  
**INTERIEUR**  
**BIO-ECOLOGISCH**

Toonzaal: Hoge Mauw 870  
2370 Arendonk  
Tel. 014 67 74 69  
Fax. 014 67 20 78  
[www.goris.be](http://www.goris.be)  
Gratis prijsopgave.

© Guy Seeten



Wil je de eigen  
ecologische voetafdruk berekenen?

Wil je concrete tips over  
milieuvriendelijke voeding en koken?

Wil je deelnemen aan Groene Voeten  
Limburg of Antwerpen?

[www.ecolife.be](http://www.ecolife.be) of 016/22 21 03



**Lekkere bio-kazen  
uit rauwe melk**

F. Lousbergskaaï 33, 9000 Gent  
Tel. 09/224.20.96

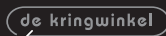
[www.hethinkelspel.be](http://www.hethinkelspel.be)

# Leden van het Netwerk Bewust Verbruiken

- **Algemene Christelijke Werknemerscentrale (ACW):** 02 246 37 33, [www.acw.be](http://www.acw.be)
- **Arbeid & Milieu vzw (A&M):** 03 218 74 72, [www.a-m.be](http://www.a-m.be)
- **Bond Beter Leefmilieu Vlaanderen vzw (BBL):** 02 282 17 27, [www.bondbeterleefmilieu.be](http://www.bondbeterleefmilieu.be)
- **Comm'sa:** 09 324 59 55, [www.commsa.be](http://www.commsa.be)
- **Dialoog vzw:** 016 23 26 49, [www.dialoog.be](http://www.dialoog.be)
- **Ecolife vzw:** 016 22 21 03, [www.ecolife.be](http://www.ecolife.be)
- **Ethibel vzw:** 02 206 11 11, [www.ethibel.org](http://www.ethibel.org)
- **EVA vzw (Ethisch Vegetarisch Alternatief):** 09 329 68 51, [www.vegetarisme.be](http://www.vegetarisme.be)
- **Fair Trade Organisatie vzw:** 016 46 14 44, [www.fairtrade.be](http://www.fairtrade.be)
- **FOS Socialistische Solidariteit vzw (FOS):** 02 552 03 00, [www.fos-socsol.be](http://www.fos-socsol.be)
- **Gents Ecologisch Centrum cvba (GEC):** 09 242 87 00, [www.gec.be](http://www.gec.be)
- **Gezinsbond vzw:** 02 507 88 11, [www.gezinsbond.be](http://www.gezinsbond.be)
- **Greenpeace Belgium vzw:** 02 274 02 00, [www.greenpeace.be](http://www.greenpeace.be)
- **Hefboom cvba:** 02 205 17 20, [www.hefboom.be](http://www.hefboom.be)
- **Koepel van Vlaamse Kringloopcentra vzw (KVK), KVK-Kringwinkels vzw, KVK-Revisie vzw:** 03 281 03 30, [www.kringloop.net](http://www.kringloop.net), [www.dekringwinkel.be](http://www.dekringwinkel.be)
- **Kristelijke Arbeidersjongeren vzw (KAJ):** 02 216 64 32, [www.kaj.be](http://www.kaj.be)
- **Max Havelaar België vzw:** 02 500 10 60, [www.maxhavelaar.be](http://www.maxhavelaar.be)
- **MeMO vzw (Mens- & Milieuvriendelijk Ondernemen):** 03 281 12 97, [www.memogids.be](http://www.memogids.be)
- **Mensenbroeders vzw:** 016 36 61 72, [www.mensenbroeders.be](http://www.mensenbroeders.be)
- **Netwerk Vlaanderen vzw:** 02 201 07 70, [www.netwerk-vlaanderen.be](http://www.netwerk-vlaanderen.be)
- **Onderzoeks- en Informatiecentrum van de Verbruikersorganisaties (OIVO):** 02 547 06 11, [www.oivo-crioc.org](http://www.oivo-crioc.org)
- **Oxfam-Wereldwinkels vzw:** 09 218 88 99, [www.oww.be](http://www.oww.be)
- **Plattelandsontwikkeling vzw:** 09 233 51 51, [platteland@skynet.be](mailto:platteland@skynet.be)
- **Samenhuizen vzw:** [www.samenhuizen.be](http://www.samenhuizen.be)
- **Schone Kleren Campagne:** 02 246 36 8, [www.schonekleren.be](http://www.schonekleren.be)
- **Stof en Aarde cvba:** 056 72 73 94, [www.stofenaarde.be](http://www.stofenaarde.be)
- **Triodos Bank nv:** 02 548 28 28, [www.triodos.be](http://www.triodos.be)
- **Vereniging voor Ecologische Leef- en Teeltwijze vzw (Velt):** 03 281 74 75, [www.velt.be](http://www.velt.be)
- **Verbruikerssateljee vzw:** 02 552 02 48, [www.verbruikerssateljee.be](http://www.verbruikerssateljee.be)
- **Vlaams Instituut voor Bio-Ecologisch bouwen en wonen vzw (VIBE):** 03 239 74 23, [www.vibe.be](http://www.vibe.be)
- **Vlaams Overleg Duurzame Ontwikkeling vzw (VODO):** 02 536 19 90, [www.vodo.be](http://www.vodo.be)
- **Vlaams Overlegplatform Sociale Economie vzw (VOSEC):** 02 274 14 50, [www.vosec.be](http://www.vosec.be)
- **Voedselteams vzw:** 016 31 65 99, [www.voedselteams.be](http://www.voedselteams.be)
- **Voor Moeder Aarde vzw:** 09 242 87 52, [www.motherearth.org](http://www.motherearth.org)
- **Vredeseilanden vzw:** 016 31 65 80, [www.vredeseilanden.be](http://www.vredeseilanden.be)
- **Wervel vzw:** 02 203 60 29, [www.wervel.be](http://www.wervel.be)
- **World Wide Fund For Nature Belgium vzw (WWF):** 02 340 09 99, [www.wwf.be](http://www.wwf.be)



netwerk bewust verbruiken



## Netwerk Bewust Verbruiken

[www.bewustverbruiken.org](http://www.bewustverbruiken.org)