



Koelkast *de deur uit?*

Geen koelkast bij de hand? Maak een stekkerloos alternatief van twee bloempotten. Handig voor op de camping, op de volkstuin of andere plekken zonder stroom.

Tekst: **Ilse Ariëns** | Illustraties: **Roos van der Sanden**

Bloempotkoelkast

Nodig:

- Een flinke bloempot van ongeglazuurd aardewerk.
- Een kleinere bloempot van ongeglazuurd aardewerk
- Zand
- Gaffer tape
- Deksel om de kleinste bloempot mee af te dekken.

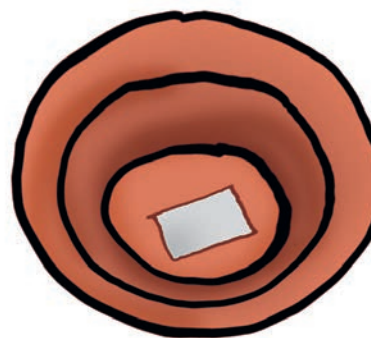
Zo ga je te werk:

1. Maak het gat onderin de bloempot dicht met bijvoorbeeld een gaffertape
2. Strooi een laag zand van ca 2 centimeter dikte op de bodem van de grootste pot.
3. Zet de kleinste pot in de grootste pot en vul de opening tussen buitenpot en binnenpot tot bovenaan met zand.
4. Maak het zand nat met koud water. Spullen erin en deksel op de pot: je bloempotkoelkast is klaar.

Lees meer op: beorc.nl/koelkast-op-zonne-energie



Foto's: Rob Kleinlugtenbelt - beorc.nl



Genoeg TIPS

Green Evelien (32), die met vriend en twee jonge kinderen in de Belgische Ardennen woont, leeft al een paar jaar koelkastloos. Omdat ze veganistisch eet, is ze in het voordeel. Het meest bederfelijke voedsel zoals vlees, vis en zuivel heeft ze simpelweg niet in huis. Voor wat ze wel moet bewaren, heeft ze de volgende tips:

Groenten slim inkopen

- Als je voor een week tegelijk boodschappen doet, koop dan ook groenten die je wat langer kunt bewaren. Op dag 1 en 2 eet je groenten die buiten de koelkast snel achteruitgaan, zoals sla, paksoi, spinazie, broccoli en boontjes. Op dag 3 en 4: venkel, paprika, tomaat en prei. Kool, wortel, courgette, bieten, knolselderij, pompoen, witlof en andere sterke groenten bewaar je voor dag 5, 6 en 7.

Groenten en fruit slim bewaren

- Uit appels komt veel **ethyleen**, een stofje dat de rijping versnelt. Het zit ook in peren, rijpe kiwi, banaan en tomaat. Bewaar je alles bij elkaar, dan zullen fruit en groenten eerder (over)rijp worden. Weg dus met de fruitschaal.
- **Appels en aardappelen** combineren juist wél goed. Ethyleen voorkomt dat aardappelen gaan kiemen. Zitten er toch uitlopers aan de aard-

appelen, wrijf die er dan af. Bewaar aardappelen niet samen met uien, die versnellen het kiemen.

- **Aardappelen, ui, witlof, biet** en andere gewassen die onder de grond groeien, bewaar je het best koel en donker. In een papieren zak in kelder of schuur bijvoorbeeld.
- **Groenten die verticaal groeien**, zoals wortels en prei, bewaar je rechtop in een bak vochtig zand. Wortelgroenten blijven langer goed als je het loof er grotendeels af draait.

•

Boter, kaas en eieren

- **Kaas** kun je op een niet te warme plek buiten de koelkast bewaren, liefst in een kelder. Dat komt ook nog eens de smaak ten goede. De ideale temperatuur is 12 tot 15 graden. Telkens als je de kaas gebruikt, kies je een ander stuk om plakjes van te schaven. Je gebruikt dus alle snijvlakken. 'Zo deden ze het vroeger, toen er nog geen koelkasten waren', aldus de kaasboer.
- Op de Sophiahoeve maken ze ambachtelijke
- **boter**, die door de natuurlijke samenstelling alleen op kamertemperatuur smeerbaar is. Hun advies: bewaar boter die je op je brood gebruikt buiten de koelkast, bijvoorbeeld in een keukenkasje. Hij is dan minstens één week houdbaar.
- **Eieren** kun je buiten de koelkast bewaren, maar dat geeft een iets groter risico op salmonellabesmetting. Bewaar ze niet te lang en bak of kook de eieren goed door.

Vlees of vis

Als je een keer vlees of vis wilt eten, doe dat dan op de boodschappendag, zodat je deze dierlijke producten niet lang hoeft te bewaren.

Kleintje koelkast

Misschien kun je als je meer voedsel ongekoeld bewaart met een tafelformaat koelkast toe. Zo'n kleine koelkast met A++ label verbruikt gemiddeld 84 kWh per jaar. Dat is bijna 100 kWh minder dan een kastmodel A+++. (Bron: Milieu Centraal)



Green Evelien

Evelien Matthijssen heeft een website die je als ware Genoeger zeker een keer gezien moet hebben. Een beter rolmodel voor eenvoudig, duurzaam en toch comfortabel en fijn leven vind je niet snel. Lees hoe ze het klaarspeelt om slechts twee vuilniszakken afval per jaar te produceren, hoe ze fris blijft zonder douche, shampoo en zeep en hoe ze zonder drammerig fanatisme haar kinderen ecologisch grootbrengt. greenevelien.com

Beter buiten de koelkast. De Koreaanse Jihyun Ryou studeerde af aan de Eindhovense Design Academy met haar project: *Save food from the fridge*.

Ze ontwikkelde een bewaarsysteem, gebaseerd op oude tradities om voedsel buiten de koelkast te bewaren. Bekijk haar filmpje: tinyurl.com/zonder-koelkast

