

# 6X slimme kooktips voor een gezonder binnenklimaat

Je kookt gezond, gaat regelmatig sporten en je zorgt dat je lekker in de buitenlucht wandelt en fietst. Maar wist je dat zo'n 98 procent van de Nederlanders in een huis woont met een luchtkwaliteit die niet voldoet aan de richtlijnen van de World Health Organisation? Koken is helaas de grootste veroorzaker van fijnstof in huis. ATAG Benelux geeft je wat kooktips om fijnstof te beperken.

**D**oor fijnstof in huis is de kwaliteit van de buitenlucht in de meeste gevallen gezonder dan die in huis. Hoewel uit onderzoeken blijkt dat Nederlanders steeds bewuster omgaan met hun gezondheid, wordt het fijnstofprobleem nog niet voldoende aangepakt. Terwijl deze ziekmakende stof zowel mensen als dieren beïnvloedt.

Stel dat je heerlijk en gezond hebt gekookt, dan wil je niet de hele avond in een ruimte zitten waar de luchtkwaliteit ongezond is. Omdat steeds meer mensen een open keuken hebben, is het daarom belangrijk hier tijdens en na het koken rekening te houden zodat je fijnstof in huis beperkt.

Experts van ATAG, Pelgrim en Etna hebben daarom zes praktische tips op een rijtje gezet.

## 1. Gebruik de afzuigkap slim

Zet de afzuigkap al aan voordat je begint met koken om te voorkomen dat fijnstof zich meteen verspreidt. Zorg ervoor dat de afzuigkap bij voorkeur de lucht naar buiten afvoert in plaats van deze te recirculeren. Reinig of vervang de filters ook regelmatig, afhankelijk van het type afzuigkap en hoe vaak je kookt.

## 2. Kies de juiste afzuigkap

Let er bij het kopen van een afzuigkap op dat deze voldoende capaciteit heeft voor de grootte van je keuken en het oppervlak van je kookplaat. Kies bij recirculatie voor een afzuigkap met een zo hoog

mogelijk vetfilter label en goede koolstoffilters om deeltjes en geuren effectief te verwijderen en vermijdt de boost stand.

## 3. Kook met deksels

Gebruik deksels op potten en pannen om te voorkomen dat stoom en deeltjes zich verspreiden. Dit scheelt ook in energieverbruik bij het koken. Wat ook een verschil maakt is om op lagere temperaturen te koken. Goede redenen om een heerlijk stoofgerecht te maken!

## 4. Ventileer de keuken

Zorg voor voldoende ventilatie in de keuken, bijvoorbeeld door ramen of roosters open te zetten, om frisse lucht binnen te laten en de lucht te laten circuleren. Je kan ook overwegen om een luchtreiniger in de keuken te zetten om fijnstof en geuren verder te verminderen na het koken.

## 5. Kies voor elektrische kookapparatuur

Elektrische kookapparatuur, zoals een inductiekookplaat, produceert over het algemeen minder schadelijke stoffen dan gaskookplaten.

## 6. Kook met gezonde oliën

Vermijd oververhitting van bakvetten en oliën om de vorming van schadelijke deeltjes te verminderen. ■

Dit artikel is mede mogelijk gemaakt door **ATAG, Pelgrim en ETNA**.

**ATAG** *we love to cook* **Pelgrim** *mooi makkelijk* **ETNA**

