

DE
HUISHOUD

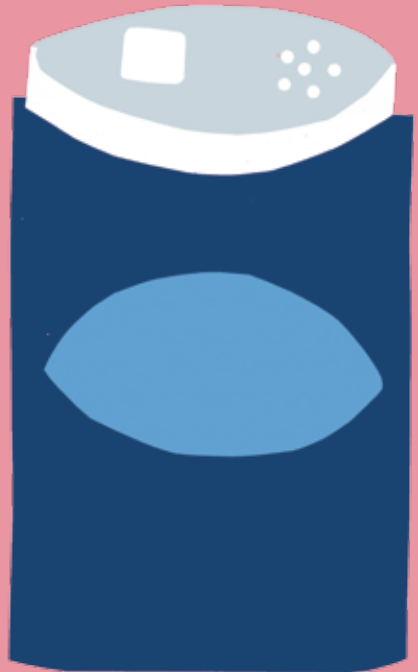
KALENDER



Week 02

Zout tegen vetspatters

Als je iets bakt in olijfolie, zitten jij en je keuken al snel onder de vetspatten. Oorzaak: de producten die je gaat bakken, bevatten vocht dat door de hitte wordt weggewerkt. Je kunt dat gespetter vermijden door eerst een snufje zout in de pan te doen, dan de olie erbij en daarna de groente, het vlees of de vis – het zout neemt het vocht op. Dep de vis of het vlees voor het bakken sowieso goed droog met een stuk keukenrol. Ook een paar stukjes oud brood in de pan absorberen het vocht.





AZIJN

AZIJN MAAKT
BLINKEND
SCHOON

Week 10

Azijn maakt blinkend schoon

Azijn is milieuvriendelijk en werkt reinigend zonder het materiaal te beschadigen. Een grote fles schoonmaakazijn is voor een prikkie te koop bij de supermarkt. Ontvet er geveerd houtwerk mee. Met wat azijn op een zacht schuursponsje verwijder je ook roestplekjes op verchromd materiaal, maar probeer het eerst uit op een onopvallend stukje. Giet van tijd tot tijd wat azijn in de waterkoker, de gieter, de bak van de

luchtbevochtiger of vergelijkbare waterreservoirs, spoel na een uurtje de kalkaanslag weg. Een scheut azijn in het bakje van de wasverzachter gaat kalkaanslag tegen en verzacht het wasgoed zonder dat het ernaar gaat ruiken. Schroef verstopte kraan- of douchekoppen los en zet ze in een bakje azijn. Voor hardnekkige aanslag in badkamer en wc-pot kun je beter agressievere middelen gebruiken.



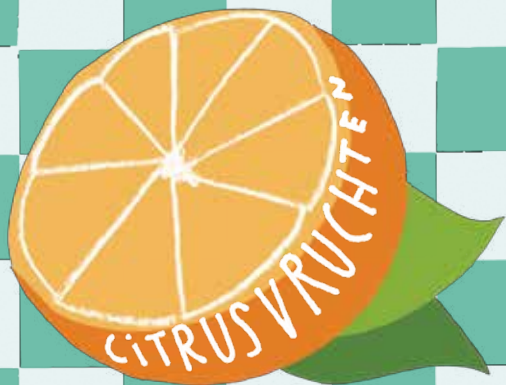
Week 11

Zoet en zout verjagen de kater

Doordat alcohol je nieren activeert en vocht aan je lichaam onttrekt, ontstaat er een tekort aan nuttige stoffen, zoals mineralen. Dat maakt dat je je na een avondje flink alcoholgebruik de volgende ochtend zo lamlendig kunt voelen, moe en met bonzende hoofdpijn. Je weet best dat je eerst iets moet eten voor je je aan de alcohol overgeeft en dat veel water erbij ook helpt, maar soms loopt het toch uit de hand... Drink in ieder geval meteen bij het opstaan een glas water. Neem

een paracetamol en vul het tekort aan zout en suiker aan met een glas vruchtensap en iets zouts, bijvoorbeeld een beker bouillon. Vooral dat zout is belangrijk: het houdt vocht vast en brengt het gehalte daaraan weer op peil. Beloon je lever met vitamine B, dat orgaan heeft daaraan extra behoefte, want het moet hard werken om de alcohol uit je lichaam te krijgen. Begin de dag bijvoorbeeld met een broodje omelet met een glas melk, hier zit vitamine B in.





Week 18

Citrusvruchten bewaar je met suiker

Citroenen, limoenen en sinaasappels worden meestal bedekt met een laagje was om ze te laten glanzen en schimmel tegen te gaan. Als je ook de schil gaat gebruiken moet je ze goed afboenen, maar koop liever de onbehandelde biologische. Citrusvruchten schillen gemakkelijker als je ze even in kokend water legt. Het schimmelen van een aangesneden citroen of limoen ga je tegen door de ongebruikte helft omgekeerd op een schoteltje met wat suiker in de koelkast te zetten. Geraspte schil (zest) blijft heel lang goed met een scheepje suiker in een afgesloten pot in de koelkast. Vries het sap dat je overhoudt in – eventueel in kleine porties omdat je er vaak weinig van nodig hebt.



VERWIJDER
ALGAANSLAG
MET
AARDAPPEL-
KOOKNAT-



Week 26

Verwijder algaanslag met aardappelkooknat



Er zijn spuitbussen tegen groene aanslag op terras of balkon, die werken wel, maar zijn soms schadelijk voor het milieu. Probeer het eens met het hete kooknat van aardappelen. Of met heet water waarin je zachte (groene) zeep oplost. Op tegels kan kokendheet schoon water ook al helpen. Herhaal het regelmatig, zodat de aanslag niet opnieuw een dikke laag vormt.