

Lenteschoonmaak in de koelkast



Heb je een voedselallergie? Houd je ingrediënten en koelkast op orde!

Als je een voedselallergie hebt, let je waarschijnlijk al nauwlettend op wat je in de supermarkt koopt. Maar eens thuis houd je best rekening met de volgende tips om je voedingswaren optimaal en voedselveilig te bewaren en contaminatie met andere voedingswaren te vermijden.

Enkele basistips voor een kraaknette koelkast

Schimmels, bacteriën en lekkende voedingswaren verhogen de kans dat producten in je koelkast sneller bederven of je voedselallergie verergeren. Een propere koelkast is dus wel een must om je ingrediënten vers en voedselveilig te bewaren.

- **Controleer regelmatig of er iets niet meer vers is of lekt.** Overtollig vocht of slecht wordende etenswaren kunnen de overige ingrediënten in je koelkast doen bederven.
- **Veeg gemorste etenswaren altijd direct op,** zeker als deze afkomstig zijn van rauw vlees of vis.

- **Reinig het handvat van de koelkast 1 maal per week**

Elke keer dat je de koelkast opent of sluit kunnen er restjes etenswaren (en dus bacteriën) aan je koelkast blijven hangen. Net een stuk rauwe kipfilet vastgehad en daarna de koelkast geopend voor die halve paprika die je nodig had? Misschien is het dan geen slecht idee om daarna snel even de handvaten af te vegen met een doek met wat kuisproduct.

Maak je koelkast eens om de 3 maanden grondig schoon

- Reinig alle rekken (op kamertemperatuur) en deuren met soda of een ecologische, geurloze zeep. Soda is perfect om je koelkast schoon te maken omdat het vieze geurtjes verwijdert en geen geur achterlaat die de smaak van ingrediënten in je koelkast kan beïnvloeden.
- Besteed vooral aandacht aan de hoekjes waar voedselresten zich maar al te graag nestelen.

- Spoel de rekken goed met helder water en droog ze af met een propere theedoek of keukenrol vooraleer je ze terug in de koelkast schuift.

Houd je koelkast op orde

Deze 3-maandelijkse schoonmaak is ineens het ideale moment om de inhoud van je koelkast onder de loep te nemen en alles wat niet meer goed is weg te gooien. Houd rekening met de volgende tips om voedingswaren optimaal te bewaren.

- **Gooi alles met een verstreken THT-datum (ten minste houdbaar tot) weg.**

TGT (te gebruiken tot) is de uiterste datum waarop je bederfelijke producten (vlees- en viswaren, versgeperste sappen, voorgesneden groenten ...) nog veilig mag opeten. TGT-producten kan je eventueel wel invriezen om ze zo langere tijd te bewaren.

- **Pas het 'First-in-first-out' principe toe.**

Zet oudere voedingswaren steeds vooraan in je koel- of voorraadkast zodat je deze eerst opgebruikt.

- **Houd je voedingswaren vers**

Bewaar alles in goed afgesloten recipiënten en op aparte rekken in je koel- of voorraadkast. Zo blijven je restjes vers en voorkom je onaangename geurtjes.

- **Contaminatie voorkomen**

Eet niet iedereen in jouw gezin hetzelfde en haal je verschillende soorten ingrediënten in huis? Label de veilige ingrediënten met een duidelijke sticker, zodat je niet per ongeluk de foute soort gebruikt voor een recept. Bijv. groene stickers of afsluitstripjes voor de glutenvrije bloem.

Is er toch een vies geurtje in je koelkast geslopen?

Probeer dan eens één van deze 4 middeltjes om geuren uit de koelkast te verwijderen.

- **Rauwe aardappel**

Een halve rauwe aardappel blijkt het perfecte middel te zijn om nare geurtjes uit je koelkast te verwijderen.

- **Gemalen koffie**

Zet een bord met gemalen koffie gedurende 24 uur in je koelkast. De koffie absorbeert vreemde geuren en ruikt nog lekker ook. De koffie hoef je daarna niet weg te gooien, maar kan je als meststof voor je planten gebruiken.

- **Azijn**

Plaats een kom met witte azijn vanachter in de koelkast. Je kan het kommetje in principe altijd erin laten staan en om de 2 weken een keer vervangen. Zo heb je altijd een 'frisse' koelkast.

- **Baksoda**

Als geen van de bovenstaande middeltjes echt zijn werk doet, kan je nog altijd je toevlucht nemen tot 'good old fashioned' baksoda. Een potje baksoda achteraan in de koelkast absorbeert nare geurtjes.

Jennifer Schleber
blog emptythefridge.be
Kookboek "Empty the fridge"
Uitgeverij Van Halewyck

