HOE

KOOK JE EEN EI?

Je hebt een steelpannetje, een ei, een grote lepel en een timer nodig.

Vul de pan met zo veel water dat het ei onderstaat. Zet de pan op het fornuis en breng het water aan de kook. Leg het ei op de lepel en laat het voorzichtig in het borrelende water zakken. Zet het vuur lager, zodat het nog heel zachtjes borrelt.

Kooktijden zijn gebaseerd op middelgrote eieren die je bewaart bij kamertemperatuur (reken voor grote eieren 30-60 seconden extra; voor koelkastkoude eieren ook een minuutje extra):

- 3,5 minuut voor zachtgekookt
- 4,5 minuut voor iets meer gestold
- 6-7 minuten voor hardgekookt

Daarna haal je het ei eruit. Bij zachtgekookte eieren kun je de bovenkant breken zodat ze niet verder doorkoken en ze op tafel zetten. Houd hardgekookte eieren onder koud stromend water om ze te laten 'schrikken' en om een grijze dooier te voorkomen.

EIEREN SPLITSEN

Zet twee kommen, een schoteltje en een klein kopje klaar. Breek het ei voorzichtig op het schoteltje. Zet het kopje over de dooier om het tegen te houden en laat het eiwit in een kom lopen. Doe de dooier in de andere kom. Herhaal tot alle benodigde eieren gesplitst zijn. Sla het kop-en-schotelproces niet over: één stukje dooier in de eiwitten kan de hele partij bederven als je de eiwitten voor een recept stijf moet kloppen.

HOE

BEWAAR JE VERS VOEDSEL?

Kijk op de verpakking. De THT-datum ('tenminste houdbaar tot') is een richtlijn: tot die tijd smaakt het product het best. De TGT-datum ('te gebruiken tot') op producten als vis, rauw vlees, gekookt voedsel en kant-en-klaarmaaltijden verdient meer aandacht, want dit zijn voedingsmiddelen waar je maag van slag van kan raken of waarbij zelfs voedselvergiftiging mogelijk is. Zie de THT-datum als een kwaliteitsrichtlijn, en de TGT-datum als een dringend gezondheidsadvies. Ook staat er op de verpakking hoe snel je eenmaal geopende producten moet opmaken.

- **Thuis bereid voedsel en restjes:** laat afkoelen, dek af en zet in de koelkast.
- **Vlees:** bewaar rauw vlees niet bij gekookt voedsel en leg het onder in de koelkast, zodat er geen bloed op ander eten kan druppen, wat tot voedselvergiftiging kan leiden. Dek bereid vlees goed af en zet in de koelkast.
- **Fruit en groente:** bewaar in de koelkast als je ze niet meteen gebruikt en niet wilt laten rijpen. Leg uien, aardappels en appels op een andere koele, donkere plek, zoals een kast in een frisse bijkeuken. Bewaar tomaten evenmin in de koelkast: die verliezen hun smaak.
- **Eieren:** deze hoeven niet in de koelkast.
- **Gekookte rijst:** zet na afkoelen meteen in de koelkast – liefst binnen 1 uur – en eet binnen 24 uur, hetzij koud uit de koelkast hetzij opgewarmd tot de rijst door en door heet is. Warm rijst nooit vaker dan één keer op.

HOE

BLUS JE EEN KEUKENBRANDJE?

De keuken is de plek waar het vaakst een brand begint – met als veelvoorkomende oorzaak dat olie of vet onbeheerd blijft staan, te heet wordt en in brand vliegt. Frituurpannen kunnen om die reden ook gevaar opleveren.

Dit type vuur kan in enkele seconden tijd gevaarlijk uit de hand lopen, dus is het belangrijk de juiste actie te ondernemen om het vuur uit te krijgen. Is het al te groot en onbeheersbaar, haal dan iedereen uit huis, sluit de deur en bel 112.

Begint het vuur in een pan op het fornuis en is het klein, gebruik dan een ovenwant om de pan van het fornuis te halen en druk het deksel erop – gebrek aan zuurstof verstikt de vlammen. Zet het fornuis uit. Is het vuur groter maar nog beheersbaar, zet het fornuis dan uit als dat veilig lukt. Een blusdeken kan de vlammen smoren en ze doven, evenals een natte handdoek of nat tafelkleed. Gooi nooit water over een pan met vet die in brand staat – daarmee maak je het eerder erger.

Voor een brandje in de frituurpan of een ander elektrisch apparaat: trek de stekker eruit of schakel alle stroom uit bij de stoppenkast. Dit kan al voldoende zijn om de brand te stoppen, maar zo niet, gooi er dan een blusdeken overheen.

Bij brandjes in de oven of magnetron: doe het deurtje ervan dicht en houd het dicht. Trek de stekker eruit of zet de stroom af en wacht tot de boel is afgekoeld.

KLEDING

Met dit hoofdstuk word je een kei in wassen en leer je hoe je repareert met naald en draad, vlekken verwijdert en handiger inpakt.

HOE

DOE JE DE WAS?

Was op hoge temperaturen (60 °C of hoger) om bacteriën te doden en om witte stof helder te houden, maar kies 30 of 40 °C voor normale was. Laat de wasmachine maandelijks een keertje leeg een programma op 90 °C draaien.

Sorteer je vuile was in stapels voor aparte wasprogramma's:

- wit voor hete was (60 °C; beddengoed, handdoeken, katoenen ondergoed, theedoeken, vaatdoekjes, washandjes)
- gekleurd geschikt voor hete was (als boven)
- wit voor 40 °C (shirts, T-shirts, rokken, broeken, shorts)
- gekleurd voor 40 °C, of 30 °C (als onder)
- kleding e.d. voor fijne was (zijde, kant, mesh, synthetische stoffen)
- wol en zijde (truien, sjaals, handschoenen): was deze met de hand of op een handwas- /wol-/zijdeprogramma

TOPTIPS

- Van sommige kleding kan de kleur afgeven als die niet op de juiste temperatuur wordt gewassen.
- Was gelijke kleuren samen (lichte kleuren bij elkaar, donkere bij elkaar, wit apart).
- Heb je kleren die amper vuil zijn, kies dan een snelwasprogramma op je wasmachine.
- Vanwege hun absorptievermogen hebben handdoeken minder wasmiddel nodig.
- Doe ritsen en haakjes met oogjes dicht zodat er geen ander wasgoed in vast blijft zitten.
- Leeg de machine zo snel mogelijk nadat het wasprogramma klaar is, want anders gaat het muf ruiken.

KLEDING DROGEN ZONDER DROOGTROMMEL

Als je geen wasgoed buiten kunt ophangen, is een verwarmd droogrek een goede investering. Hang broeken, jeans en rokken op aan de tailleband; overhemden en T-shirts kun je het best aan de schouders ophangen of op een kleerhanger laten drogen. Hang geen kleren over elkaar, want dan duurt het langer voor ze droog zijn. Droog wollen kleding plat om de vorm te behouden.

BETEKENIS VAN SYMBOLEN OP DE LABELS

Machinewas

Machinewas op 30 °C

Handwas

Bleken

Droger

Droger, matig warm

Droger, heet

Strijken

Strijken, matig warm

Strijken, heet

Stomerij

Stomerij, alle middelen

Stomerij, alleen petroleum-middelen

Stomerij, alle middelen behalve trichlooretheen

HOE

ONTSTOP JE EEN AFVOER?

Voorkomen is beter dan genezen! Voorkom verstopte leidingen door je aan een paar basisregels te houden: gooi nooit vet of iets anders dan vloeistoffen in de afvoer en voorkom dat lange haren het afvoerputje van douche, bad en wastafel verstoppen. Met een ontstopper (type 'plopper') kun je verstoppingen verwijderen die zich in de eerste paar meter van de afvoer bevinden. Zet de mond van de plopper over het afvoergat en beweeg deze op en neer totdat de rommel die de verstopping veroorzaakt door de zuigende werking loslaat.

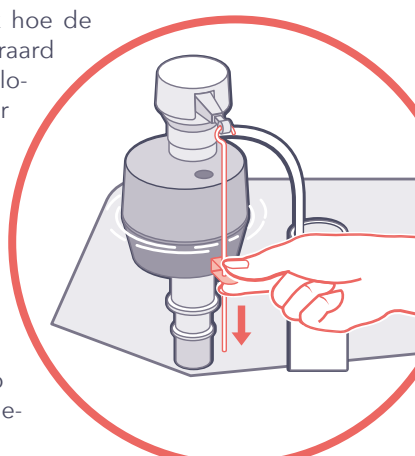
In plaats van met caustic soda kun je de afvoer veiliger schoon proberen te krijgen met een kopje baking soda dat je in het afvoergat strooit, gevolgd door een half kopje azijn. Laat dit 30 minuten bruisen voor je het wegspoelt met circa 2 liter heet water. Herhaal zo nodig.

Werkt dit niet en is ook de sifon niet verstopt, dan kan een ontstoppingsveer nog uitkomst bieden. Draag beschermende handschoenen, stop de voorkant van de veer in de afvoer (bijvoorbeeld via de opengedraaide sifon) en laat hem langzaam, met de klok mee draaiend, naar beneden zakken terwijl je duwt. Als je de veer er daarna weer uit haalt is de blokkade meestal wel verdwenen. Spoel de afvoer nog even door met water.

HOE

STOP JE EEN OVERSTROMEND TOILET?

Probeer eerst het stopkraantje naast het toilet te vinden en dicht te draaien: dan loopt er geen water meer de stortbak in. Soms kan het sneller zijn, zeker bij een inbouwtoilet waar de watertoevoer achter een paneeltje zit, om de hoofdkraan af te sluiten. Meestal zit die in de buurt van de voordeur.

Houd een plopper bij de hand voor het geval het overstromende toilet door een verstopping in de U-bocht wordt veroorzaakt. Zorg er altijd voor dat iedereen in huis weet dat luiers, maandverband en niet-afbreekbare doekjes niet (nooit!) door het toilet gespoeld mogen worden!

Soms functioneert een van de onderdelen van de stortbak of het waterreservoir niet goed en kan het waterniveau te hoog worden. Kijk onder het deksel van de stortbak (bij een inbouwtoilet haal je het paneeltje dat de bovenkant van het reservoir afdekt eerst weg). Trek door en kijk hoe de tank zich weer vult met water (uiteraard moet de watertoevoer dan niet afgesloten zijn). Bij moderne reservoirs zit er een vlotter aangesloten op de buis die het reservoir vult; hiermee kun je de hoeveelheid water aanpassen (zie tekening). Bij oudere mechanismen met een kraantje dat in het water drijft kun je voorzichtig proberen de arm van de vlotter op te tillen om het probleem te verhelpen door bijvoorbeeld de stelschroef op de vlotter aan te passen. Werkt dit allemaal niet, bel dan een loodgieter.