

MILJÖGUIDE I KÖKET!

Under sena kvällar när det är stressigt i köket är det svårt nog att hålla reda på vad som behöver fixas och serveras att det är lätt att glömma bort att jobba på ett miljövänligt sätt. Oroa er inte!

Här kommer en guide som förhoppningsvis kan underlätta i ert arbete!

Tänk på!

SNABBGUIDE

- Använd Sprayflaska med utspätt diskmedel.
- Använd handdukar, trasor och svampar istället för onödigt papper.
- Diska flera saker samtidigt. Om något är svårt att skrubba bort, fyll med varmt vatten och upphetta på spisen tillsammans med lite rengöringsmedel.
- Lägg gärna bestick och annat som går i en bunke med diskmedel istället för att diska dem under rinnande vatten.
- Torka av stekpannan med papper och släng i soptunnan. Skölj inte av fett i vasken!
- Markera sopsorteringskärlen tydligt och gör dem lätt tillgängliga för alla så det inte är vara svårt att följa, även under stressiga situationer under kvällen!
- Om glas går sönder - ha gärna ett extra kärl för glassplitter för att hindra skärsår, samt att undvika att det slängs i de vanliga soporna.
- Använd rätt redskap till rätt material. Exempelvis inte metall i teflonpannor!



FLER TIPS!

- Är diskmedlet miljömärkt?
- Använd naturliga rengöringsmedel! Bakpulver, ättika eller citron för att ta bort fett.
- Om du har lyxen att ha diskmaskin, fyll på den ordentligt innan den startas!
- Koka disktrasor och svampar i en kastrull med en gnutta diskmedel i och de blir nya och fräscha att använda igen!
- Lägg överbliven mat i lådor och frys in, håll svalt och helst inte exponerat för syre för att öka hållbarheten.
- Sätt på korken på läskedrycker.
- För att stekpannor, knivar och andra redskap ska hålla längre är det viktigt att ta reda på vad som gäller för användning av dessa. Exempelvis ska man inte använda metallslevar i teflonpannor!
- Byt ut alla rengöringsmedel mot helt vanlig gul såpa. Det fungerar precis lika bra att städa med som andra rengöringsmedel, men är otroligt mycket snällare mot miljön som som köksbänkar och ugnen med.
- Släng inte kassen, den kan återanvändas!

MATSVINNSTIPS!

Här kommer lite tips på hur du kan ta vara på din mat på bästa sätt!

- Förvara rätt! Vissa grönsaker och frukter trivs inte att förvaras tillsammans och gör att hållbarheten minskar. För att nämna några exempel så bör inte inte potatis och lök förvaras tillsammans, inte heller äpplen och apelsiner, samt avokado och bananer!
- Planera dina måltider! Det hjälper dig att veta att allt du köper kommer att användas, samt att det är lätt att frysa in om du tröttnat.
- Använd hela grönsaken! Är Broccolistammen för hård? Riv ner den och ha i en gryta eller wok. Bladen på blomkålen är jättegoda att marinera och baka i ugnen, pesto kan göras på grönkålsstjälkar, eller morotsblast.
- Grytor, soppor, röror, smoothies - you name it - i dessa är det alltid lätt och supergott att kasta ner de gamla kvarglömda grönsakerna du har i kylan!



STÄDDAGS IGEN?

Kanske du denna gång ska testa att göra ditt egna rengöringsmedel, det gynnar både dig, plånboken och miljön!

Allrengöring

Blanda bakpulver med miljömärkt såpa till en pasta. Placera pastan på en citronhalva och gnid den mot köksytor och träredskap.

Till golvet kan du blanda 0,3 dl miljövänlig såpa, 0,3 l ättika, 4 liter vatten.

OBS! Kolla upp om ditt golv är extra känsligt mot något ämne. Var försiktig med syra mot marmor exempelvis.

Ugn och spis

Gnid in miljömärkt såpa i ugnen. Hetta upp till 100 grader och låt sedan svalna igen. Tvätta därefter ur med vatten. Om spisen är extra smutsig kan du ha på bakpulver och ättikssprit (12%). Låt det bubbla och fräsa ett tag, och torka sedan med trasa och ljummet vatten.

Lös proppar i avloppet

Förebygg proppar genom att inte spola ner fett i avloppet, torka ur stekpannan med papper och släng i soporna. Rensa golvbrunnar och vattenlås och spola med hett vatten då och då. Vid stopp i avloppet kan du rensa mekaniskt med till exempel en vaskrensare eller rensvajer.

Gör rent mikrovågsugnen

Kör en skål vatten med citron i på full effekt i några minuter. Torka sedan ur. Voila!

Smutsig diskho

Strö över bakpulver i en fuktig ho och låt det dra en stund. Ta sedan en svamp eller diskborste och diska ur.

Kalkavlagringar i badrum och kök

Gnid en halv citron mot kalkavlagringarna, vänta några minuter och torka sedan av med fuktad trasa. Detta går också att göra med citronsyra. Håll en halv deciliter citronsyra i toaletten och låt verka i 30 minuter, spola sedan.

Investera i mikrofibertrasor

Mikrofibertrasor fungerar till mycket utan att man behöver använda något rengöringsmedel. De tunna fibrerna i moppen eller trasan lyfter smutsen från ytan som städas och lagrar smutspartiklarna. När trasan eller moppen doppas i varmt vatten öppnar sig fibrerna och släpper ut smutsen. De kan tvättas i 60 grader när de är smutsiga. Använd inte sköljmedel, då förstörs effekten

Glöm inte kaffebryggaren

Kaffebryggare har lätt att samla på sig bakterier och det är viktigt att avkalka den regelbundet. Häll 1 dl ättika 24% och 6 dl vatten i kaffebryggaren. (Eller 2 dl ättikssprit 12% och 5 dl vatten.) och brygg igenom hälften av vätskan. Låt stå i 10 min innan du låter resten rinna igenom. Brygg sedan en full kanna med vatten 3-4 gånger för att få bort all ättika. Voilå!

Källa: <https://www.radron.se/vardagskunskap/sa-stadar-du-miljovanligt/> <https://www.ekotipset.se/blogg/2020/1/13/avkalka-kaffebryggaren-miljvnligt-med-ttika>

Gött att ha i städkåpet:

- Miljömärkt såpa, parfymfri
- Fönsterraka och svamp till fönsterputsningen
- Sprayflaska med utspätt diskmedel
- Mikrofibertrasa
- Ättiksprit
- Citronjuice
- Bikarbonat/bakpulver
- Dammsugare med bra filter
- Mopp – se till att hålla den fräsch, rengör i såpa efter användning!
- Hink

