

Få gang i emhætten – hver gang!

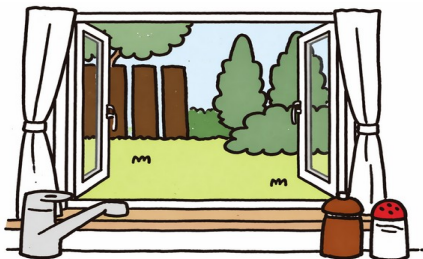
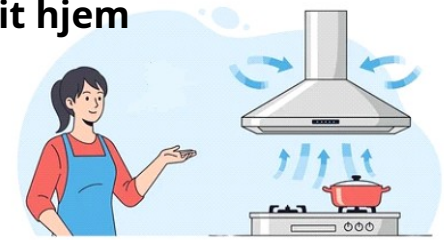
Hvor ofte bruger du din emhætte? Svarer du hver gang, du laver mad, behøver du ikke at læse videre. Er du til gengæld en af de mange, der kun tænder emhætten nogle gange, så læs videre.



Det er nemlig sådan, at uanset om du bruger kogeplader eller ovn, så vil der dannes sundhedsskadelige partikler, når mad får en høj temperatur. Et forsøg med at stege tre stykker bacon i ovnen viser, at partikelforureningen i køkkenet efterfølgende bliver over 20 gange så høj som langs H.C Andersens Boulevard i myldretrafikken! Heldigvis er der nogle få råd, der sørger for, at du kan komme af med størstedelen af de skadelige stoffer.

Sådan begrænser du partikler fra madlavning i dit hjem

1. Brug en effektiv emhætte med udtræk til det fri hver gang du laver mad – både i ovnen og på komfuret.



2. Har du ikke en god emhætte, så lad køkkenvinduet stå åbent.
3. Sørg for ikke at brænde maden på. Brank maden mindst muligt.

4. Hold ovn, bageplader og ovnrister rene.
5. Hvis muligt, så hold køkkendøren lukket, så partiklerne ikke spredes i boligen.
6. Sluk varmluftfunktionen et minut før du åbner ovnen.
7. Luk straks ovnlågen efter at du har taget maden ud.
8. Luft godt ud med gennemtræk, når al maden er tilberedt.



Med venlig hilsen



Verdensmål Centeret