

Jessie en Nicky Kroon

DOE HET ZERO

Simpele recepten voor
een plasticvrij leven



Inhoud

INLEIDING

Waarom dit boek?	8
Voordat je begint	12
Essentiële ingrediënten	15
Glazen potten steriliseren	19

01. BADKAMER

Dagelijkse verzorging	22
• Deodorant	25
• Deodorant zonder baksoda	27
• All-in-one-crème	28
• Tandpasta	31
• Haarwax	34
• Haargel van lijnzaad	36
• Droogshampoo	38
• Conditioner	41
• Haarmaskers	42
• Alternatieven voor shampoo	43
• Scrub	44
• Make-upremover	47
• Nagellakremover	48
• Mascara	51
• Lippenbalsem	52
• Gezichtspoeder	53

Home spa	54
• Bodybutter	56
• Massageolie	58
• Exfoliating scrub	61
• Stoombad voor het gezicht	63
• Gezichtsmaskers	66
• Kruidenbad	69
• Badbommen	70
• Eucalyptusdouche	71
• Handbalsem	72

In je badkamerkastje	74
• Wattenschijfjes	77
• Parfum	79

Katern	82
• Opberghacks	84
• Natuurlijke oliën	85
• Etherische oliën voor de huid	88
• Kruiden en bloemen	91
• De achterkant van de cosmetica-industrie	92

02. SCHOONMAKEN 94

Grote schoonmaak 96

- Allesreiniger 98
- Schoonmaakdoekjes 100
- Vaatwaspoeder 103
- Wc-reiniger 104
- Wc-blokjes 107
- Vloerreiniger 108
- Glasreiniger 111
- Stickerverwijderaar 112
- Schuurmiddel 114
- Afwasmiddel 117
- Ontvetter 118
- Ontkalker 120

Kleding 122

- Wasmiddel van kastanjes 124
- Vloeibaar wasmiddel 127
- Waspoeder 128
- Vlekkenverwijderaar 129
- Wasverzachter 133

Katern 134

- Opberghacks 136
- Schadelijke stoffen 137
- Natuurlijke basisingrediënten 139
- Etherische oliën voor de schoonmaak 141
- Quick fixes en verzorging van je kleding 142
- Capsule wardrobe 144

03. KEUKEN 146

Essentials 148

- Bulkzakjes 151
- Bijenwasdoek 153

Lekker, snel en zelfgemaakt 156

- Tortillawraps 159
- Vegan balletjes 160
- Vegan gehakt 163
- Hummus 165
- Limonade 166
- IJsthee 168
- Vegan kaassaus 169
- Pastasaus 171

In je voorraadkast 172

- Chocola 175
- Paneermeel 176
- Kokosmelk 179
- Waterijs 181
- Bananenijs 183
- Crackers met zaden en pitten 184
- Notenpasta 187
- Havermelk 188
- Granola 190

Simpele snacks	192
• Dadelballetjes	194
• Popcorn	197
• Borrelnoten	198
• Pikante noten	200
• Energierepen	203

Katern	204
• Bereiden van gedroogde peulvruchten	206
• Inmaken en houdbaar maken	210
• Composteren	212
• Groenten ontspruiten	214
• Seizoenskalender	216
• Quick fixes om je maaltijd te redden	222
• Kliekjeshacks	223
• Voedsel bewaren	224

04. SPECIALE GELEGENHEDEN **226**

Tijd voor een feestje	228
• Confetti van papier	230
• Vlaggetjes	233
• Cadeauverpakking met stempel	234
• Furoshiki	236
• Papier	237

Decoratie met de seizoenen	240
• Paaseieren verven	242
• Gedroogde bloemen	244
• Luchtdrogende klei	247
• Totebag	248
• Geurstokjes	250
• Confetti van herfstbladeren	252
• Kaarsen	253
• Kerstversiering	255

Katern	256
• Een feestelijke tafel zonder plastic	258
• Eerste hulp bij zerowastecadeaus en verlanglijstjes	261

TOT SLOT

Doe het níét zelf	264
Bronnenlijst	267
Dankwoord	270

Waarom dit boek?

Dit boek is voor iedereen die gelooft dat wij samen de wereld een beetje mooier kunnen maken en dat je elke dag iets kunt doen aan het klimaatprobleem. Voor wie dat nog niet gelooft, maar wel wil geloven. Voor wie sceptisch is, maar toch niet niks wil doen. En voor iedereen die dit boek gekregen heeft van iemand die het tijd vindt dat je duurzame gewoonten gaat aanleren.

In *Doe het zero* hebben we simpele recepten en tips verzameld die het makkelijker maken om onnodige hoeveelheden plastic verpakkingen, schadelijke stoffen en nutteloze producten uit je leven te bannen. De meeste tips en recepten zijn heel eenvoudig, want een duurzamer leven hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. Integendeel, sinds wij in 2014 de overstap maakten naar een zerowastelevensstijl is ons leven op de meeste vlakken alleen maar makkelijker geworden. We hebben geen keukenkastje vol met felgekleurde plastic flessen en spuitbussen meer. We hebben geen voorraadkast met halfvolle zakjes en pakjes waar nooit meer iemand naar omkijkt. We zijn niet langer een vermogen kwijt aan badkamerproducten waarvan we geen idee hebben wat er precies in zit. Ja, het leven is echt een stuk makkelijker geworden sinds we onze eigen producten maken. En het mooiste is: we weten precies welke ingrediënten er in onze producten zitten, waar ze vandaan komen en wat deze ingrediënten nu eigenlijk doen. Iets wat bij 'normale' producten helaas vaak niet zo is.

Wist je dat de lucht in huis na een schoonmaakbeurt met 'reguliere' schoonmaakmiddelen vaak nog vervuilender is dan de buitenlucht in het centrum van een grote stad? En dat de meeste verzorgingsproducten in je badkamerkastje allerlei schadelijke stoffen zoals petroleum, weekmakers en pesticiden bevatten? Toen wij eenmaal wisten wat er precies in de crème zat die we op onze huid smeerden, de deodorant die we onder onze oksels spotten en de allesreiniger die we over ons keukenblad haalden, besloten we steeds meer producten zelf te gaan maken. Goed werkende producten, met zo veel mogelijk natuurlijke en biologische ingrediënten en met geuren en eigenschappen die we zelf kiezen. En dat is niet alleen heel leuk, maar ook nog eens supermakkelijk. In dit boek vertellen we je precies wat je wel en niet moet gebruiken, waarom precies, en hoe je een recept helemaal kunt aanpassen aan jouw wensen. *Let's do this!* Doe het zelf, zero waste, doe het zero!



Zerowastehandboek voor een betere wereld

Een betere wereld begint bij jezelf. Vandaag nog. Dit handboek helpt je daarbij en maakt het nog leuk ook. Dit boek is het resultaat van al onze experimenten, ervaringen en de kennis die we hebben opgedaan sinds we voor het eerst in aanraking kwamen met het concept zero waste. Laten we meteen beginnen met een mogelijk misverstand uit de weg ruimen. Een zerowasteleven is niet alleen een leven zonder afval. Ja, recyclen, slimmere productie of het hergebruik van materialen is belangrijk, maar zero waste draait om meer dan een leven zonder plastic verpakkingen.

Op een zerowastemanier leven betekent voor ons het verkleinen van je negatieve ecologische impact. Het begint bij het weigeren en verminderen van dingen die je niet nodig hebt. Bij elk product dat wij om ons heen (willen) verzamelen, stellen we onszelf een aantal vragen: hebben we dit specifieke item echt nodig? Gebruiken we het eigenlijk wel? Wordt iedereen er beter van als we dit aanschaffen? En onder welke omstandigheden is het gemaakt? Door kritisch te zijn op de dingen die je in je dagelijkse leven gebruikt, kun je elke dag opnieuw een verschil maken. Daarom zijn je badkamer-, schoonmaak- en keukenkastjes een goede plek om te beginnen. Maar wat dacht je van die vergeten doos met kerstversieringen waar elk jaar weer meer spullen in verdwijnen? Ook daarbij kun je aan de slag gaan met het verminderen van je impact!

Het Zero Waste Project

In 2018 verscheen ons boek *Het Zero Waste Project*, waarin we onze ontdekkingstocht naar een leuker leven met minder plastic beschrijven. Met dat boek wilden we mensen inspireren om na te denken over de hoeveelheid afval die ze produceren, en achtergrondinformatie en handvatten geven om aan de slag te gaan met het verminderen van je ecologische voetprint.

Er zijn ondertussen meer dan elfduizend exemplaren van ons eerste boek verkocht en bij veel bibliotheken is er zelfs een wachtlijst voor het lenen van het boek. Daarnaast horen we van veel mensen dat ze het boek, nadat ze het hebben gelezen, doorgeven aan een ander. Zo heeft ons boek al tienduizenden mensen bereikt! We hadden nooit verwacht dat we zóveel mensen konden inspireren en dat we met zijn allen zulke enor-

me stappen konden zetten. Daar zijn we nog elke dag ontzettend dankbaar voor. We merkten wel dat *Het Zero Waste Project* lezers niet alleen veel antwoorden gaf, maar misschien nog wel meer vragen. Die vragen gingen eigenlijk in de meeste gevallen over de producten die we zelf maken. We werden dan ook overspoeld met berichtjes en dat was voor ons de belangrijkste reden om een tweede boek te schrijven, met onze favoriete doe-het-zelf-recepten voor iedereen die geïnspireerd is om de aarde een beetje mooier te maken.

We hopen dat je met dit boek ontdekt dat een zerowasteleven inhoudt dat je het simpele omarmt, de tijd neemt om je keuzes te maken en je niet gehaast voelt. Wij hebben in de afgelopen jaren gemerkt dat deze levensstijl voor ons betekent dat we meer rust en ruimte vonden om dingen te doen die voor ons belangrijk zijn. Zo openden we een winkel, waren we betrokken bij alle politieke processen rondom het plasticbeleid én wisten we nog genoeg tijd vrij te maken voor onze familie en vrienden. Het kan, dus ga het zelf ervaren. Je zult zien dat het ontzettend leuk is!

Liefs,

Nicky & Jessie

Voordat je begint

Allergieën, intoleranties en andere vervelende zaken

Voordat je een product gebruikt, adviseren we je altijd om te testen of je niet toevallig allergisch bent voor een van de ingrediënten. Want ook voor natuurlijke ingrediënten kun je allergisch zijn. Dus wees altijd voorzichtig en raadpleeg een expert als je zeker wilt zijn.

Alle recepten in het boek zijn door ons en onze omgeving uitgebreid getest; vaak gebruiken wij dit recept al jaren zelf en werkt het voor ons heel goed. Helaas kunnen we niet de garantie bieden dat de producten voor iedereen hetzelfde werken. Voel je dan ook vrij om een recept iets aan te passen, als je denkt dat het zo beter voor jou werkt. Om ervoor te zorgen dat je de juiste keuzes maakt, adviseren we om eerst meer kennis te vergaren over de ingrediënten die je gebruikt. In de katernen bij de hoofdstukken vind je hier meer informatie over.

Let er bij de schoonmaakmiddelen goed op dat de ingrediënten geschikt zijn voor het materiaal dat je schoon wilt maken. We hebben een aantal veelvoorkomende 'slechte combinaties' bij de recepten genoemd, maar test altijd eerst op een klein oppervlak hoe jouw ondergrond reageert op je schoonmaakmiddel. En heb je een heel oude wasmachine, wees dan voorzichtig met het gebruik van soda, omdat die aluminium kan aantasten. In nieuwe wasmachines zit bijna nooit meer aluminium, maar vraag voor de zekerheid een expert om advies als je twijfelt.

One size fits all

Bij veel recepten in dit boek vind je een aantal variaties, bijvoorbeeld in smaak, werking of geur. Zo maken we het makkelijk om het recept precies aan te passen aan je eigen wensen. De basis werkt voor veel mensen, maar persoonlijke aanbevelingen zijn natuurlijk nog veel leuker!

Door de uitleg die we over alle ingrediënten geven, helpen we je ook om beter te begrijpen waarom je bepaalde ingrediënten in bepaalde producten gebruikt. Dat maakt het makkelijker om jouw producten helemaal op maat te maken. Of elke keer net een beetje anders.

En... het allerbelangrijkste: *don't forget to have fun!* Experimenteer met de dingen die je leuk vindt en ontdek waar je energie van krijgt! Misschien vind je een recept véél te moeilijk of onhandig en koop je liever een goed alternatief. Zoek dan gewoon een merk dat het al voor jou gemaakt heeft en ondersteun hiermee een kleine zelfstandige ondernemer. Dat is net zo prima!

De icoontjes die we gebruiken

Sommige recepten zijn in enkele stappen te maken, sommige zijn iets ingewikkelder. De meeste recepten heb je binnen korte tijd doorlopen, terwijl je bij andere soms ingrediënten een paar uur moet laten staan. Daarom vind je bij elk recept een van deze icoontjes terug.

Tijd

- – supersnel, ideaal om tussendoor te maken
- ◐ – kost niet te veel tijd
- – voor een rustige zondagmiddag

Niveau

- △ – supereasy, even mixen en klaar
- ▲ – niet te moeilijk
- ▲ – even goed opletten



Essentiële ingrediënten

Een aantal ingrediënten zul je vaker tegenkomen in dit boek. Daarom is het handig deze essentiële ingrediënten altijd in huis te hebben. Ze staan in ons keukenkastje, maar zijn net zo bruikbaar in de badkamer!

Arrowrootpoeder

Arrowrootpoeder (of pijlwortelmeel) is een zetmeel, vergelijkbaar met maïzena. We gebruiken het in de keuken, maar nog vaker bij het maken van verzorgingsproducten. In crèmes wordt arrowrootpoeder toegevoegd om je huid soepeler te maken en ervoor te zorgen dat de werkende stoffen in andere ingrediënten makkelijker worden opgenomen. Het is heel zacht voor de huid en kan ook irritaties en puistjes verminderen.

Heb je geen arrowrootpoeder in huis, maar wel maïzena? Dan kun je deze ingrediënten eventueel met elkaar verwisselen. Ze werken vaak hetzelfde, alleen is arrowrootpoeder een stuk fijner en zachter voor je huid. Daarnaast is maïzena niet altijd vrij van pesticiden en gmo's (genetisch gemodificeerde organismen).

Hoeveel in huis? Wij hebben standaard zo'n 200 tot 400 gram in huis.

Hoe bewaren? Koel, droog en donker, in een afgesloten pot waarin het niet vochtig kan worden. Arrowrootpoeder is dan jarenlang houdbaar.

Waar koop je het? In biologische supermarkten of een supermarkt met een afdeling biologisch/superfoods, vaak in een glazen pot (die je weer kunt hergebruiken).

Azijn

Azijn wordt gebruikt in veel van onze schoonmaakrecepten. Hiervoor gebruiken wij witte natuurazijn en appel(cider)-azijn, dus geen schoonmaakazijn. Azijn ontstaat wanneer gegiste producten verzuren door bacteriën, en juist het zure maakt dat azijn zo bruikbaar is voor van alles en nog wat, zoals ontkalken, ontsmetten en schimmels verwijderen. Azijn is ook een wondermiddel tegen brandneteljeuk of muggenbulten.

Hoeveel in huis? We hebben meestal twee literflessen in huis: een in de keuken en een in de badkamer.

Hoe bewaren? In een glazen fles. Wist je dat je azijn bijna oneindig lang kunt bewaren? Dit komt door de hoge zuurgraad, waardoor azijn zichzelf als het ware conserveert.

Waar te koop? Azijn is in veel natuur-

winkels of (biologische) supermarkten te vinden in een glazen fles en bij sommige speciaalzaken kun je je eigen fles zelfs bijvullen.

Baksoda

Baksoda is een ont-zet-tend veelzijdig ingrediënt. Het wordt al jaren gebruikt om deeg te laten rijzen, maar bijvoorbeeld ook om de wc te reinigen. Er zijn zelfs boeken geschreven die alleen maar over de toepassingen van baksoda gaan. Best bizar! Wij gebruiken de baksoda die *food-grade* (geschikt voor consumptie) is, en vrij van aluminium. Baksoda is een minerale stof die van nature voorkomt in gesteenten en wordt ook wel zuiveringszout of natriumbicarbonaat genoemd. Dit is niet hetzelfde als bakpoeder (een mix van baksoda en een zuur ingrediënt), natriumcarbonaat (kristalsoda) of natriumpercarbonaat (een verbinding van natriumcarbonaat en waterstofperoxide). Je kunt dus op een etiket het best zoeken naar de woorden natriumbicarbonaat, baking soda, zuiveringszout, maagzout, dubbelkoolzure soda, E500 of baksoda. Baksoda heeft als fijn voordeel dat het nare luchtjes kan wegnemen en bacteriën kan doden.

Hoeveel in huis? *Omdat we baksoda voor zoveel dingen gebruiken, hebben wij altijd een halve tot een hele kilo in huis.*

Hoe bewaren? *Bewaar de baksoda droog en afgesloten, dan is het heel lang houdbaar. Door contact met vocht of lucht (waar ook vocht in zit) neemt de werkzaamheid af en kan de baksoda gaan klonteren. Baksoda met harde klonten is niet meer bruikbaar, je houdt dan alleen zout over.*

Waar te koop? *Baksoda vind je in de supermarkt op de bakafdeling (de naam zegt het eigenlijk al). Je kunt het ook in bulkwinkels of natuurwinkels kopen.*

Etherische oliën

Wij hebben altijd teatreeolie, citroenolie en lavendelolie in huis, maar er zijn meer etherische oliën. Deze fijne en vaak heerlijk geurende plantoliën heb je in verschillende soorten en maten, maar ook hierbij is het slim om op de kwaliteit te letten. Is er een biologische variant beschikbaar? Dan weet je dat er geen onnodige pesticiden zijn gebruikt die nog in de olie aanwezig kunnen zijn. Let er ook op dat je geen gemengde olie koopt, maar pure etherische olie. De prijs kan een goede indicatie geven van de kwaliteit, maar check ook altijd even het etiket of vraag een expert. Ben je benieuwd welke oliën veilig zijn voor de huid? Daar vertellen we meer over in het deel 'Badkamer'. In het gedeelte 'Schoonmaken' vertellen we meer over krachtige oliën die ideaal zijn in het huishouden. Etherische oliën worden gemaakt van pure ingrediënten.

Wees wel zuinig in je gebruik: voor 8 tot 30 kilo lavendelolie heb je ongeveer 1 hectare land en 500 tot 1000 kilo gedroogde bloemen nodig. Je kunt ook lavandin in plaats van lavendel gebruiken: dit 'zusje' van de lavendelplant levert meer olie op.

Hoeveel in huis? *Wij hebben meestal vijf potjes in huis, maar dat hangt helemaal af van waar je het voor gebruikt en wat je favoriete geuren zijn!*

Hoe bewaren? *Etherische oliën zitten in een donker glazen potje, bewaar ze daarin. Koop ze niet als ze niet in een donkere verpakking zitten of in plastic verpakt zijn. Dat komt het ingrediënt namelijk niet ten goede.*

Waar te koop? *Koop je olie bij een biologische winkel of een goede webshop. Er is erg veel kwaliteitsverschil tussen verschillende varianten, dus doe altijd even onderzoek naar welke etherische oliën biologisch en onverdund zijn.*

Havermout

Met gewone simpele havermout kun je ontzettend veel maken! Denk bijvoorbeeld aan pannenkoeken of granola, maar ook aan huidmaskers of een ontspannend bad. De vitaminen en mineralen in havermout maken het voedzaam, verder is het goed voor je bloedsuikerspiegel, cholesterol en stoelgang. De koolhydraten en eiwitten in havermout

helpen bij het beschermen van je huid en houden de pH-waarde van je huid op peil. Havermout bevat ook bèta-glucan, wat helpt vocht aan te trekken, wat bij een droge huid of eczeem heel fijn is. De vetten in havermout zorgen ervoor dat je huid het vocht ook vasthoudt, en de vitaminen en flavonoïden in havermout werken kalmerend. Het is een van de weinige natuurlijke ingrediënten die door de Amerikaanse Food and Drug Administration (FDA) officieel als *skin protectant* (beschermer voor de huid) worden erkend.

Onze persoonlijke favoriet is de gebroken havermout, waar je ook ontbijtpap van kunt maken. Deze variant is namelijk makkelijker te verwerken in je recepten. Ook hier gaan we het liefst voor biologische havermout van Nederlandse of Europese bodem. En zelfs die is eigenlijk helemaal niet duur! Voor een kilo betaal je vaak maar een paar euro.

Hoeveel in huis? *In onze keuken vind je altijd wel 2 tot 4 kilo havermout.*

Hoe bewaren? *In een grote glazen pot. Zorg ervoor dat er geen vocht bij komt.*

Waar koop je het? *Veel bulkwinkels of natuurwinkels met een kleine bulkselectie verkopen havermout los. Kijk anders of je het in een papieren zak kunt vinden in een biologische winkel of op internet.*

Kokosolie

Kokosolie gebruiken we om te bakken, maar ook als ingrediënt in onze recepten voor deodorant of dagcrème. We kunnen dus echt niet zonder! Net als bij olijfolie heb je bij kokosolie veel verschillende prijs- en kwaliteitsklassen. Als je op zoek gaat naar een goede kokosolie voor in je keukenkastje, kies dan altijd voor een ongeraffineerde, koudgeperste of extra vergine biologische variant, van hoge kwaliteit. Deze variant bevat de meeste werkzame stoffen én ruikt nog lekker naar kokos. Kokosolie is van nature schimmel- en bacteriedodend, en goed voor de pH-balans van de huid.

Hoeveel in huis? *Wij hebben standaard 1 of 2 liter kokosolie in huis.*

Hoe bewaren? *In een afgesloten glazen pot op kamertemperatuur, buiten de koelkast dus. Gebruik je kokosolie bij voorkeur binnen zes maanden.*

Waar te koop? *In bulk bij verpakkingsarme winkels of in een glazen pot bij de superfoodafdeling in je supermarkt of de natuurwinkel.*

Sheaboter

Sheaboter is een fijne boter die gemaakt wordt van de vruchten van de karitéboom. Je kunt het ook tegenkomen onder de wetenschappelijke naam *butyrospermum parkii*. Sheaboter gebruiken we veel in onze beautyproducten, omdat het vol zit

met vitamine A, D en E, en goede vetzuren zoals omega 3 en omega 6. Deze ingrediënten houden de huid jong en soepel. Sheaboter bevat ook een hoog gehalte aan niet-verzeepbare bestanddelen. Dat betekent dat het geen 'echte' zeep vormt, die het beschermlaagje op de huid kan afbreken. Sheaboter bevat ook kaneelzuur. Kaneelzuur vermindert rode plekjes en zorgt ervoor dat je beschermd bent tegen uv B-straling. Maar let op: het kaneelzuur biedt niet genoeg bescherming om sheaboter te vervangen van zonnebrand te gebruiken!

Hoeveel in huis? *Wij hebben standaard 500 milliliter sheaboter in huis.*

Hoe bewaren? *Op een droge en donkere plek. Het liefst in een afgesloten pot op kamertemperatuur. Na ongeveer een jaar begint de werkzaamheid langzaam af te nemen, maar dan is de sheaboter nog steeds zeker een jaar geschikt om je huid mee te hydrateren.*

Waar te koop? *Koop het in bulk of in een glazen pot, vooral online te vinden en in sommige zerowastewinkels. Let daarbij goed op de prijs- en kwaliteitsverschillen. Probeer altijd 100 procent zuivere en gecertificeerde producten in huis te halen.*

Glazen potten steriliseren

Voor de meeste recepten in dit boek gebruiken we glazen potten die we een tweede leven geven. Goed schoonmaken en steriliseren is dan heel belangrijk. Als je zelf gezichtscreme maakt, wil je natuurlijk niet dat er nog een beetje tomatensaus of een hoop bacteriën in je potje zitten. Door het steriliseren worden micro-organismen zoals bacteriën gedood of onschadelijk gemaakt. Er zijn twee gangbare manieren om te steriliseren: in de oven of in heet water. Wij kiezen er vaak voor om te steriliseren in heet water, omdat je dan niet speciaal de oven hoeft aan te zetten. Maar als je toch al van plan bent om iets in de oven te maken, is dat wel lekker eenvoudig!

Bij het steriliseren haal je de deksels van de potjes af. Deze kun je afspoelen met kokend water. Let wel op dat niet alle typen glas tegen hitte kunnen. Met een mason jar van bijvoorbeeld Ball of Kilner zit je sowieso veilig: deze worden ook gebruikt om jam in te maken – en daarvoor is steriliseren ook nodig.

Steriliseren in heet water

Plaats een hittebestendig potje in een grote pan met een klein laagje lauwwarm water. Wij doen meestal meerdere potten tegelijk, omdat we vaak meerdere recepten tegelijk uitproberen. Giet kokend water over de potjes tot ze volledig onder water staan. Doordat de potten al in lauw water stonden, heb je minder kans dat de potten barsten door het plotselinge temperatuurverschil. Breng het water weer aan de kook en laat het vijftien minuten doorkoken. Haal de potten uit de pan met een klem of schone theedoek (pas op, heet!) en laat ze ondersteboven op een schone theedoek drogen.

Steriliseren in de oven

Ben je bang dat je je handen zult branden aan het hete water? Dan kun je je glazen potten ook steriliseren in de oven. Verwarm je oven voor op 160 °C en plaats je potten met de opening naar boven op een schoon vel bakpapier of bakmatje. Na vijftien minuten kun je je potten weer uit de oven halen en zijn ze klaar voor gebruik!