



Tipps zum Energiesparen mit

Kochen und Backen

Achten Sie beim Kochen darauf, dass der Durchmesser vom Topf- oder Pfannenboden mit der Kochplatte übereinstimmt. So entsteht kein zusätzlicher Stromverbrauch.

Garen im Schnellkochtopf spart bis zu 40% Strom und verkürzt die Garzeit um 30%.

Kartoffeln mit nur 1-2 Tassen Wasser kochen. Den Deckel gut schließen. Rechtzeitig von der Ankochstufe auf die Fortkochstufe umschalten. Energieersparnis ca. 40%.

Schalten Sie die Kochflächen rechtzeitig ab und nutzen Sie die Nachwärme. Gusskochplatten ca. 10 Minuten und Kochfelder ca. 5 Minuten vor Ende abschalten. Energieersparnis 10-15%.

Verzichten Sie beim Braten und Backen im Backofen auf das Vorheizen. Nutzen Sie auch hier die Nachwärme.

Backen Sie gleichzeitig auf mehreren Ebenen im Umluftbetrieb. Umluft ist ca. 10% sparsamer als Ober- und Unterhitze.

Kühlen und Gefrieren

Häufiges und langes Öffnen der Gerätetüren vermeiden.

Stellen Sie Ihr Gefriergerät in einen möglichst kühlen Raum. Hier sind Stromeinsparungen bis zu 4% möglich.

Sorgen Sie hinter dem Gerät für eine ausreichende Luftzufuhr. Das Lüftungsgitter muss immer frei und staubfrei sein.

Nur abgekühlte Speisen in den Kühlschrank stellen. So entsteht kein zusätzlicher Stromverbrauch.

Bei dicken Eisschichten das Gerät abtauen.

Wachen und Trocknen

Nutzen Sie für die Kochwäsche das 60°C-Programm. Es spart gegenüber 90°C bis zu 40% Strom.

Verzichten Sie bei normal verschmutzter Wäsche auf den Vorwaschgang.

Beleuchtung

Prüfen Sie, wo Sie herkömmliche Lampen durch Energiesparlampen ersetzen können. Eine Energiesparlampe mit 20 Watt liefert die gleiche Leistung wie eine herkömmliche Lampe mit 100 Watt!

Leuchtstofflampen sind genauso hell wie Glühlampen. Sie verbrauchen aber bis zu 6 mal weniger Strom.

Reinigen Sie Ihre Beleuchtungskörper regelmäßig.

Bewegungsmelder schalten Lampen nur dann an, wenn sie auch gebraucht werden.

Tageslicht fördert das Wohlbefinden. Schalten Sie so spät wie möglich das Licht an!