

Energie sparen im Alltag

Küche

Töpfe und Pfannen so wählen, dass sie exakt zur Größe des Kochfeldes passen.

Die Böden der Töpfe und Pfannen sollten eben auf der Herdoberfläche aufliegen.

Mit geschlossenen Deckeln kochen.

Der Schnellkochtopf ist bei langer Gardauer in Sachen Energie- und Zeitersparnis unschlagbar.

Kochfeld einige Minuten vor Garzeitende ausschalten und die Restwärme nutzen.

Ein elektrischer Wasserkocher erhitzt das Wasser günstiger als der Herd.

Backen mit Umluft ist effizienter als mit Ober- und Unterhitze und es kann auf mehreren Eben gleichzeitig gebacken werden.

Ofentür beim Backen nicht ständig öffnen, sonst gehen Wärme und Energie verloren.

Ein Vorheizen des Backofens ist meistens unnötig.

Die Nachwärme des Backofens nutzen und 10 Minuten vor Garende ausschalten.

Ein einzelnes Brötchen auf dem Toaster statt im Backofen aufbacken.

Kaffeemaschinen mit Thermoskanne sind wesentlich effizienter als Geräte mit Warmhalteplatte.

Jeder Millimeter Eis im Gefrierfach erhöht den Energieverbrauch.

Kühl- und Gefriergeräte nicht in der Nähe der Heizung, in direkte Sonneneinstrahlung oder neben dem Herd aufstellen.

Kühl- und Gefriergeräte mit mindestens einer Handbreit Abstand zur Wand aufstellen. Bei Einbaugeräten müssen die Lüftungsschlitze frei bleiben.

Regelmäßig die Rückseite der Kühl- und Gefriergeräte abstauben und die Türdichtungen überprüfen.

Gefriertruhen sind sparsamer als Gefrierschränke.

Heiße Speisen abkühlen lassen, bevor sie in den Kühlschrank kommen.

Kühlschranktür schnell wieder zumachen, sonst verpufft die Energie und es wird zusätzliche Energie benötigt, um die Innentemperatur wieder abzukühlen.

Spülmaschinen sind sparsamer als der Abwasch per Hand.

Spülmaschinen nur voll beladen laufen lassen und am Besten im Spar- oder Eco-Programm.

Geschirr nicht vorspülen, sondern nur von groben Essensresten befreien, bevor es in die Spülmaschine kommt.

Gemüse und Salat nicht unter laufendem Wasser abwaschen, sondern in einer Schüssel.