

Tipps & Tricks

zum Energiesparen in der Küche

kochen, backen & spülen

Heizen Sie den Backofen nicht vor.
Und nutzen Sie Umluft.

Kochen Sie mit Deckel.
So bleibt die Wärme im Topf.

Nutzen Sie den Wasserkocher.
Erwärmen Sie Wasser nicht auf dem Herd.

Lüften Sie nach dem Kochen.
Machen Sie das Fenster 5 Minuten weit auf. Schließen Sie es dann wieder.

Stellen Sie den Kühlschrank auf mindestens 7 Grad.
Öffnen Sie die Kühlschrank-Tür immer nur kurz.

Stellen Sie kein warmes Essen in den Kühlschrank.
Lassen Sie die Speisen erst abkühlen.

Machen Sie die Spülmaschine voll.
Nutzen Sie kein Vorspül-Programm.

heizen & beleuchten

Heizen Sie weniger.
Und stellen Sie die Heizung abends ganz aus.

Machen Sie die Tür zu.
So bleibt die Wärme im Raum.

Beim Verlassen des Raums: Lampen aus.
Das spart viel Strom.

