

## Kochen und Kühlen

Haushaltsgeräte verursachen 63 Prozent des Stromverbrauchs. Wer clever kauft und die Geräte sparsam nutzt, kann jährlich über 330 Euro sparen. Hier die Tipps:

### **\*Alles Neu:**

Bei Geräten, die älter als zehn Jahre sind lohnt sich meiste eine Neuanschaffung mit einem Niedrigenergieverbrauch der Klassen A bis A++.

Ein guter Trockner spart in zehn Jahren rund 300 Euro.

### **\*Kochen:**

Allein der Deckel am Topf spart die Hälfte der Energie.

Wassermengen bis zu einem Liter bringt man sparsamer mit dem Kocher zum Brodeln.

Zum Kochen sollte man immer die kleinstmöglichen Töpfe und Pfannen benutzt werden. Diese sollten immer auf die passenden Platten gestellt werden. Die Kochplatte sollte nie größer sein als der Gebrauchsgegenstand.

Es schadet der Kochleistung nicht, wenn die Herdplatten frühzeitig ausgeschaltet oder auf eine kleine Stufe geschaltet werden. Die Restwärme reicht aus um das Gericht in der gleichen Zeit fertig zu bereiten.

Das Vorheizen von Backöfen wird in vielen Rezepten empfohlen, ist aber zumeist unnötig. Schieben Sie ruhig das kalte Essen in den Ofen und schalten Sie ihn erst dann an. Das geht schneller und ist sparsamer, als den Ofen 'leer' heizen zu lassen.

### **\*Backen:**

Öffnet man das Backrohr dreimal pro Stunde, steigt der Stromverbrauch um zehn Prozent.

Auch aufs Vorheizen kann man verzichten. Wer dagegen die Nachhitze nützt, spart weitere 20 Prozent.

### **\*Kühlen:**

Optimale Kühltemperatur ist 7 Grad Celsius. Bei 5 Grad steigt der Stromverbrauch um zwei Prozent.

Gekochte Speisen auf Raumtemperatur kühlen, bevor sie in den Kühlschrank kommen - Gefrorenes im Kühlschrank auftauen.

### **\*Gefrieren:**

Abtauen ist wichtig. Verzichteten sie auf die No-Frost-Technik. Die erhöht den Energieverbrauch um 30 Prozent.

## **Wasser sparen**

Jeder von uns verbraucht täglich 120 bis 150 Liter Wasser! Bewusster Umgang im Haushalt kann erhebliche Einsparungen bringen.

Wohl den größten Wasserverbrauch, nämlich 40%, verursachen wir mit der WC-Spülung. Undichte WC-Spülkästen verbrauchen bis zu 50 l Trinkwasser pro Tag. Ein neuer Dichtring oder noch besser eine Spülung mit Spartaste schaffen hier rasche Abhilfe.

Ein weiterer Großteil fließt beim Baden und Duschen den Kanal hinunter. Auch hier sollte man daran denken, dass eine volle Badewanne die 3-4-fache Wassermenge einer Dusche verbraucht. Zusätzlich eingebaute Durchflussbegrenzer, ein zwischen Handbrause und Schlauch eingebauter Duschstopp oder eine elektronische Armatur (bis zu 70%!) können erhebliche Einsparungen bringen.

Geschirrspüler oder Waschmaschine nur in kompletter Befüllung einschalten trägt ebenfalls zum Wasser Sparen bei und reduziert zudem noch die Stromkosten.

Wohl den größten Wasserverbrauch, nämlich 40%, verursachen wir mit der WC-Spülung. Undichte WC-Spülkästen verbrauchen bis zu 50 l Trinkwasser pro Tag. Ein neuer Dichtring oder noch besser eine Spülung mit Spartaste schaffen hier rasche Abhilfe.

## **Gartenbewässerung**

Hier gilt primär die richtige Menge zur richtigen Zeit! Tagsüber wirkt jeder Wassertropfen durch die Sonneneinstrahlung wie ein Brennglas und die Verdunstung ist sehr hoch.

Zwischen 2:00 und 4:00 Uhr liegt diese unter 10%, zwischen 21:00 und 22:00 Uhr verdunsten immer noch 25 - 30%. Da natürlich niemand vor dem Morgengrauen gerne aufsteht um seinen Rasen zu gießen, wäre eine automatische computergesteuerte Bewässerungsanlage die Ideallösung.