Energie sparen in der Küche

Situation

Strom ist aktuell sehr teuer und auch in Bezug auf die Klimakrise ist es sinnvoll, möglichst wenig Strom zu verbrauchen. In der Küche gibt es hierzu einige Möglichkeiten.

Bildquelle: © iStock.com/SerPak

1. Überlegt gemeinsam, welche Vorgänge in der Küche viel Energie verbrauchen?

2. Vergleicht Eure Überlegungen mit den Informationen auf der Rückseite der Karte.

3. Welche Informationen sind neu?
Was kann man gut im Alltag umsetzen?

Kühlschrank

Häufiges Öffnen der Tür sollte man vermeiden. Der Kühlschrank kann Kälte besser halten, wenn er gut gefüllt ist, als wenn er eher leer ist.

Spülmaschine

Generell gilt: Geschirr spült man sparsamer mit der Spülmaschine als von Hand! Schalte möglichst oft in das Eco-Programm und belade die Maschine voll.

Töpfe und Pfannen

Verwende Töpfe beim Kochen immer **mit** Deckel: So sparst Du viel Energie!
Auch sollten Töpfe und Pfannen immer passend zur Herdplatte ausgewählt werden: Also so, dass die Heizfläche abgedeckt ist und die Energie an den Seiten nicht verloren geht.

Wasserkocher

Gilt nicht beim Gasherd!

Mit dem Wasserkocher verbrauchst Du am wenigsten Strom, wenn Du heißes Wasser benötigst: zum Beispiel beim Nudeln kochen.

Mikrowelle

Willst Du zum Beispiel Gemüse erwärmen, ist die Mikrowelle sparsamer, als der Herd.

Quelle:
In Anlehnung an Fortbildung für Energie:Lotsen Verbraucherzentrale RLP e.V., 16.11.2022;
Bildquelle: © iStock.com/Tatjana Balzer