

Nachhaltig vorwärts

Energiespartipps Obwaldner Energiestädte 2021

Motto:

„Stromsparpotentiale in der Küche: Schmackhaft mit wenig kWh“

- Tipp 1: Wasserkocher – zeit- und energiesparend
- Tipp 2: Backofen gezielt einsetzen (nicht vorheizen, Pfanne vorziehen)
- Tipp 3: Energiefresser Kühlschrank
- Tipp 4: Tiefkühler

Nachhaltig vorwärts

Stromsparpotentiale in der Küche: Schmackhaft mit wenig kWh

Tipp 1: Wasserkocher – zeit- und energiesparend

Wenn beim Wasserkochen neben dem Wasser auch die Umgebung mitgeheizt wird, geht unnötig Energie verloren. Wenn man das Wasser auf der Kochplatte erhitzt, braucht es nur schon einiges an Strom, bis die Kochplatte und Pfanne erhitzt sind. Das braucht auch deutlich mehr Zeit, wodurch die Energieverluste zusätzlich ansteigen.

- *Nur so viel heisses Wasser wie nötig:*
Erwärmen sie nur so viel Wasser wie nötig. Der Wasserkocher muss nicht bis oben gefüllt werden. Auch bereits zwei Tassen Kaffee werden im Kocher mit der minimalen Energiemenge erhitzt.
- *So kocht man Spaghetti:*
Einen kleinen Teil des Wassers füllen Sie in die Pfanne, den grossen Rest in den Wasserkocher. Sobald das Wasser kocht, kann es in die Pfanne umgefüllt und die Spaghetti können beigefügt werden.
- *Kochplatte rechtzeitig ausschalten:*
Wenn das Wasser mal kocht, gehört immer ein Deckel darauf. So kann die Hitze um zwei bis drei Stufen reduziert werden. Die Platte kann übrigens ausgeschaltet werden, bevor der Kochprozess abgeschlossen ist. Es ist noch genügend Hitze für einige Minuten vorhanden.

Hinweis:

Die Energieetiketten werden/wurden per März 2021 angepasst. Mehr zu diesem Thema finden Sie unter www.energieregion-obwalden.ch

Nachhaltig vorwärts

Stromsparpotentiale in der Küche: Schmackhaft mit wenig kWh

Tipp 2: Backofen gezielt einsetzen (nicht vorheizen, Pfanne vorziehen)

In Haushalten, wo viel gebacken oder der Backofen häufig genutzt wird, ist die Stromrechnung meist einiges höher. Es lohnt sich darum den Backofen gezielt einzusetzen, die korrekte Betriebsart zu wählen und die Temperatur richtig einzustellen.

- *Backofen nicht vorheizen*
Auch wenn es auf der Packung anders geschrieben ist, der Backofen muss nicht vorgeheizt werden. Wenn die Backzeit abgelaufen ist, schauen Sie nach, ob das Backgut fertig ist. Wenn nicht, hängen Sie eine oder zwei Minuten an.
- *Pfanne vorziehen*
Alles was auch in der Pfanne zubereitet werden kann, gehört in die Pfanne. So ist beispielsweise auch ein Niedergaren in der Pfanne möglich.
- *Hitze mehrfach nutzen*
Wenn der Backofen einmal aufgeheizt ist, kann die Hitze für weitere Speisen genutzt werden. So kann, nachdem der Braten fertig ist, die Hitze gleich für den Kuchen verwendet werden.

Hinweis:

Die Energieetiketten werden/wurden per März 2021 angepasst. Mehr zu diesem Thema finden Sie unter www.energieregion-obwalden.ch

Nachhaltig vorwärts

Stromsparpotentiale in der Küche: Schmackhaft mit wenig kWh

Tipp 3: Energiefresser Kühlschrank

Ein Kühlschrank ist aus keinem Haushalt mehr wegzudenken. Viele Speisen bleiben im Kühlschrank frisch und appetitlich. Weil Kühlgeräte rundum die Uhr in Betrieb stehen, kann mit dem richtigen Betrieb einiges an Energie gespart werden. Eine Temperatur von 7 Grad ist ausreichend und wird bereits auf der Stellung „1“ erreicht.

- *Feuchtigkeit muss draussen bleiben:*
Durch eine offene Kühlschranktüre gelangt viel Luftfeuchtigkeit in den Kühlschrank. Das Wasser kondensiert und bildet eine Eisschicht, welche durch die Abtauautomatik wieder entfernt werden muss. All das braucht viel Strom. Beachten Sie darum auch, dass die Türe immer dicht schliesst.
- *Absolutes „NoGo“: Warme Speisen in den Kühlschrank*
Bevor Sie Speisen für den nächsten Tag in den Kühlschrank legen, sollen diese sich zuerst auf Umgebungstemperatur abkühlen, bevor sie in den Kühlschrank gelegt werden.
- *Kleinen Kühlschrank, mit der Energieetikette A+++ kaufen*
Kaufen Sie nur so viel ein und kochen Sie nur so viel, wie Sie auch essen mögen. Meist genügt dann auch ein deutlich kleinerer Kühlschrank, was Ihre Stromrechnung deutlich entlastet.

Hinweis:

Die Energieetiketten werden/wurden per März 2021 angepasst. Mehr zu diesem Thema finden Sie unter www.energieregion-obwalden.ch

Nachhaltig vorwärts

Stromsparpotentiale in der Küche: Schmackhaft mit wenig kWh

Tipp 4: Tiefkühler

Ein durchschnittliches Gefriergerät verbraucht während seiner Lebensdauer ungefähr Strom im Wert von ca. Fr. 500. Das ist beinahe gleich viel wie die Anschaffungskosten für das Gerät. Sparfüchse beschaffen darum nur Geräte mit der besten Energieeffizienzklasse (bisher A+++ , neu A) und achten auf einen korrekten Betrieb.

- *Kein Einkauf auf Vorrat*
Der Einkauf von XXL-Packungen lohnt sich in vielen Fällen nicht. Auch im Tiefkühler verliert das Produkt an Qualität und die Kosten für den Strom lassen die Einsparung dahinschmelzen.
- *Tiefkühler rechtzeitig abtauen*
Bereits ein halber Zentimeter Eis erhöht den Stromverbrauch um 30 Prozent. Sobald eine deutlich sichtbare Eisschicht entsteht, sollten Sie den Gefrierschrank abtauen. Vereist der Gefrierschrank sehr schnell, liegt das entweder an zu langen Öffnungszeiten oder am defekten Dichtgummi.
- *Tiefkühlprodukte nicht unter dem Wasserhahn auftauen*
Produkte aus dem Gefrierfach sind regelrechte Energiespeicher. Wenn diese im Kühlschrank aufgetaut werden, kann die gespeicherte Energie genutzt werden. Gefrorene Produkte unter dem Wasserhahn aufzutauen ist Verschwendung.

Hinweis:

Die Energieetiketten werden/wurden per März 2021 angepasst. Mehr zu diesem Thema finden Sie unter www.energieregion-obwalden.ch