

## KOCHEN UND SPÜLEN

Nach dem Kochen darf das Geschirr in die Spülmaschine. Eine voll beladene Maschine ist sparsamer, als von Hand abzuspülen.

### Einfach (und) gut

- Brötchen auf dem Brötchenaufsatz des Toasters aufbacken statt im Backofen.
- Den Backofen nicht vorheizen.
- Wenn möglich mit Umluft backen und braten.
- Mikrowelle nur zum Erwärmen kleiner Portionen nutzen.
- Geschirr und Töpfe nicht vorspülen, sondern nur grob von Essensresten reinigen, bevor sie in die Spülmaschine kommen.
- Sparprogramm (etwa 50 °C) der Spülmaschine nutzen.

### Wenig Aufwand

- Größere Portionen kochen und backen – spart Zeit und Geld.
- Tiefkühlgerichte möglichst an- oder aufgetaut in die Mikrowelle oder den Topf geben.
- Einen elektrischen Wasserkocher nutzen.

- Samowar nur bei Bedarf anschalten.
- Ein Spülgang mit 65 °C einmal pro Monat beugt Fettablagerungen in der Maschine vor und schützt vor einem technischen Defekt.

### Sparsam kaufen

- Bei Backöfen auf Energieeffizienzklasse A+ achten.
- Moderne Spülmaschinen sind leise und mit Energieeffizienzklasse A+++ für Energie- und Wasserverbrauch auch super sparsam.

## الطبخ و غسل الأواني

بعد الطبخ يأتي دور وضع الأواني في الغسالة التي تعتبر أكثر اقتصاداً من غسل الأواني باليد، شرط أن تكون مملوءة.

### نصائح بسيطة (و) جيدة

- تسخين الخبز على الجزء العلوي من المحمصة الكهربائية بدلاً من وضعه في الفرن.
- لا تقم بتسخين الفرن مسبقاً.
- استخدام تقنية تدوير الهواء عند الخبز والشواء إذا كان ذلك ممكناً.
- استخدام فرن الميكروويف لتسخين كمية صغيرة فقط.
- لا تقم بغسل مسبق للأطباق والأواني قبل وضعها في الغسالة ولكن نظفها من بقايا الطعام فقط.
- استخدم البرنامج الاقتصادي لآلة غسل الأواني (حوالي 50 درجة مئوية).

### تكلفة قليلة

- طبخ وخبز كميات كبيرة يوفر الوقت والمال.
- تدوير الوجبات المجمدة قبل وضعها في فرن المايكروويف أو القدر.
- استخدام غلاية كهربائية للماء.
- تشغيل السامور عند الضرورة فقط.
- استخدام برنامج غسل بحرارة 65 درجة مئوية مرة في الشهر يمنع بقاء الرواسب الدهنية في الماكينة وحدوث عطل في الغسالة.

### شراء أجهزة اقتصادية:

- فيما يخص الفرن يجب الانتباه لمعدل كفاءة الطاقة من فئة A+.
- غسالات الأواني الحديثة خافتة الصوت وتحتوي على معدل كفاءة من فئة A+++ في استهلاك الطاقة واستهلاك المياه وفعالية اقتصادية عالية للغاية.

Projektpartner:

energis<sup>7</sup>

enovos

GWBS  
Gas- und Wasserwerke  
Bous-Schwaibach GmbH

GASWERK  
ILLINGEN  
Erlach, Nohr, Olin

GWK  
Gemeindewerke Kiesel

KEW  
Neukirchen

Stadtwerke  
Bexbach GmbH

BIOSPHÄREN  
STADTWERKE  
BLIESTAL

SW<sup>7</sup>  
Stadtwerke  
Dillingen

SW<sup>7</sup>  
Stadtwerke  
Homburg

stadtwerke  
merzig

Stadtwerke  
Saarlouis  
Mit Energie. Mit Sicherheit. Mit uns.

BIOSPHÄREN  
STADTWERKE  
ST. INGBERT

SSW  
Stadtwerke St. Wendel

Stadtwerke  
Sulzbach

„my Stadtwerk“  
Stadtwerke Völklingen

SWW<sup>7</sup>  
Stadtwerke  
Wadern

TWL

TWS

KD<sup>7</sup>  
Kommune Dienst  
Überamten-Gröden

VSE

Durchgeführt von:

ARGE SOLAR  
Beratung für Energie und Umwelt

verbraucherzentrale  
Energieberatung

Ministerium für  
Wirtschaft, Innovation,  
Digitales und Energie  
Franz-Josef-Röder-Straße 17  
66119 Saarbrücken

www.wirtschaft.saarland.de  
f /wirtschaft.saarland.de

## Landeskampagne Energieberatung Saar

Eine gemeinsame Informations- und Beratungskampagne des Ministeriums für Wirtschaft, Innovation, Digitales und Energie, saarländischer Energieversorger und der Verbraucherzentrale des Saarlandes



## Strom gespart – von Kühlschrank bis zur Spülmaschine

توفير الكهرباء – أمر بسيط  
الأجهزة المنزلية الكبيرة:  
من الثلاجة إلى غسالة الأواني

Ministerium für  
Wirtschaft, Innovation,  
Digitales und Energie

SAARLAND  
Großes entsteht immer im Kleinen.

Ministerium für  
Wirtschaft, Innovation,  
Digitales und Energie

SAARLAND  
Großes entsteht immer im Kleinen.



Verringern Sie Ihren Strom- und Wasserverbrauch, damit Sie Energie für die wirklich wichtigen Dinge haben.

Jürgen Barke  
Minister für Wirtschaft, Innovation,  
Digitales und Energie

"قللوا من استهلاك

الكهرباء والماء

، لكي توفرنا الطاقة

لأشياء أكثر

أهمية في الحياة"



## WASCHEN UND TROCKNEN

Kochwäsche, das war einmal. Mit modernen Maschinen und heutigen Waschmitteln wird die Wäsche auch bei 30 °C sauber. Wäschetrockner selten benutzen.

### Einfach (und) gut

- Mit 40 °C statt 60 °C waschen, das spart die Hälfte an Strom, 30 °C spart sogar 70 %.
- Wäsche sammeln und mit voller Trommel waschen.
- Wäsche draußen auf der Leine trocknen – unschlagbar!

### Wenig Aufwand

- Für das saarländische Wasser reicht eine mittlere Menge Waschmittel. Dosierbecher können kostenlos beim Waschmittelhersteller bestellt werden.
- Wäsche gut schleudern (wir empfehlen mindestens 1500 UpM), dann geht's im Trockner schneller und preiswerter.

### Sparsam kaufen

- Waschmaschine kaufen mit Effizienzklasse A+++ . Sie verbraucht gegenüber einem A+-Gerät 25 % weniger Energie. Auf Schleuderkategorie A achten.
- Wäschetrockner mit Wärmepumpe und Effizienzklasse A+++ kaufen.



## غسل وتجفيف

غسل الملابس بدرجة حرارة عالية بات من الماضي. اليوم وبواسطة المنظفات الحديثة يصبح الغسيل نظيفا بدرجة حرارة 30 مئوية كافيًا. ماكينات التجفيف تستخدم الان نادرا.

### نصائح بسيطة (و) جيدة

- الغسل بحرارة 40 درجة مئوية بدلا من 60 درجة مئوية يوفر نصف الكهرباء المستهلكة بل وحتى 70 في المئة إذا تم الغسل بحرارة 30 درجة مئوية.
- جمع الملابس و غسلها بعد ملء الغسالة.
- استخدام الحبل لنشر الغسيل وتجفيفه في الخارج وهذا هو الأفضل على الإطلاق.

### تكلفة قليلة

- نظرا لليونة مياه ألمانيا فإنه يكفي استخدام الحد الأدنى (!) من كمية مسحوق الغسيل. ويمكن طلب كأس تقدير الكمية مجانا من شركة صناعة مسحوق الغسيل.
- تدوير الغسيل في الغسالة بسرعة (نوصي بـ 1500 دورة في الدقيقة على الأقل)، لكي يتم تجفيفه في مجفف الملابس بسرعة وبتكلفة أرخص.

### شراء أجهزة اقتصادية:

- شراء غسالة تحتوي على الكفاءة من الدرجة A +++ - تستهلك مقارنة مع جهاز A +25 في المئة اقل من الطاقة. يجب الاهتمام بكفاءة الطرد المركزي من الدرجة A.
- يجب شراء مجفف مع مضخة الحرارة ذو الكفاءة من درجة A +++ .

## KÜHLEN UND GEFRIEREN

Ein Kühlschrank steht in jeder Küche, oft sogar ein Gefriergerät. Sie sind rund um die Uhr das ganze Jahr im Einsatz und gehören damit zu den größten Stromverbrauchern im Haushalt.

### Einfach (und) gut

- Nur abgekühlte Lebensmittel reinstellen.
- Tür möglichst selten und kurz öffnen.
- Kühl- und Gefriergerät abtauen. Ein leichter Reifansatz ist normal, eine Eisschicht erhöht den Stromverbrauch.
- Lüftungsgitter frei und sauber halten.

### Wenig Aufwand

- Ein Kühlschrankthermometer kaufen. 7 °C statt 5 °C spart 10 % Strom. Zum Tiefkühlen sind -18 °C völlig ausreichend.
- Wärmetauscher an der Rückwand entstauben.

### Sparsam kaufen

- Kühlgeräte am Besten mit Effizienzklasse A+++ kaufen. Das EU Energielabel ist an jedem Gerät zu finden.
- Zu große Kühlgeräte verbrauchen zu viel Strom – die passende Größe auswählen!

## التبريد والتجميد

يحتوي كل مطبخ على ثلاجة وفي كثير من الأحيان حتى على مجمد. هذه الأجهزة تُستخدم على مدار الساعة طوال العام وبالتالي فهي تعتبر من بين أكثر الأجهزة استهلاكًا للكهرباء في المنزل.

### نصائح بسيطة (و) جيدة

- وضع الأغذية الباردة فقط.
- فتح الباب عند الحاجة فقط ولفترة وجيزة قدر الإمكان.
- إذابة جليد الثلاجة والمجمد. فتكوّن الجليد بشكل طفيف أمر طبيعي، ولكن تكوّن طبقة من الجليد تزيد من استهلاك الطاقة.
- الاحتفاظ بشبكة التهوية خالية ونظيفة.

### تكلفة قليلة

- شراء مقياس حرارة للثلاجة.
- 7 درجات مئوية بدلا من 5 درجات مئوية تقوم بتوفير عشرة في المئة من الكهرباء. وبالنسبة للتجميد فإن ناقص 18 درجة مئوية كافية.
- إزالة الغبار على المبدل الحراري الموجود على الجدار الخلفي.

### شراء أجهزة اقتصادية:

- من الأفضل شراء ثلاجات تحتوي على معدل كفاءة طاقة من فئة A++ على أقل تقدير. يوجد على كل جهاز ملصق EU يشير إلى ذلك.
- أجهزة التبريد الكبيرة جدا تستهلك الكثير من الطاقة، لذا يجب اختيار الحجم المناسب!