

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.

COOKING AND WASHING-UP

Dirty dishes can go straight into the dish washer. A fully loaded machine is more economical than washing up by hand.

Simply good

- Instead of using the oven, crisp up bread rolls on the toaster.
- Do not preheat the oven.
- If possible, bake and fry using hot air circulation.
- Only use a microwave oven for heating up small portions.
- Give dishes only a rough wipe before placing them into the dishwasher.
- Use an economy programme (approx. 50 °C) for the dish washer.

Little effort

- Cook and bake larger quantities – saves time and money.
- Pre-thaw deep frozen food before placing into microwave, oven or pots.
- Use an electric kettle.
- Use a samovar only when necessary.
- One cleaning cycle at 65 °C a month prevents the development of fat depositions and reduces the likelihood of technical breakdowns.

Buy economically

- Ensure that your oven has an energy efficiency rating of at least A++.
- Modern dish washers are silent and very economical with triple A efficiency rating for energy and water consumption as well as for drying effect.

Projektpartner:



Durchgeführt von: ARGE SOLAR

Beratung für Energie und Umwelt



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

www.wirtschaft.saarland.de
[/wirtschaft.saarland.de](https://www.facebook.com/wirtschaft.saarland.de)

Ministerium für
Wirtschaft, Innovation,
Digitales und Energie

SAARLAND
Großes entsteht immer im Kleinen.

Landeskampagne Energieberatung Saar

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



www.energiewende.saarland.de

Strom gespart – von Kühlschrank bis zur Spülmaschine

Electricity saves easily – From refrigerator to dishwasher

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

Reduce your electricity and water consumption in order to save energy for the really important things.

Jürgen Barke
Minister of Economy, Innovation,
Digital and Energy



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 Schleuderkategorieklasse A achten.
- Wäschetrockner mit Wärmepumpe und Effizienzklasse A+++ kaufen.



WASHING AND DRYING

Hot wash is a thing of the past. Modern washing machines and the detergent nowadays are able to clean your laundry at 30 °C. Don't use your tumble dryer that often.

Simply good

- Wash at 40 °C instead of 60 °C. That halves the energy requirements. 30 °C saves 70 per cent.
- Remember to always wash with a full load.
- Dry laundry outside on the clothes line – unbeatable.

Little effort

- For the water of Saarland a normal quantity of detergent advised on the package is sufficient. Dosage cups can be ordered for free from the detergent's producer.
- Spin-dry laundry thoroughly (we recommend at least 1500 rpm) in the washing machine and the dryer will work more effectively.

Buy economically

- Buy washing machines with triple A efficiency rating. It consumes compared to an A+-machine 25 per cent less energy. Pay attention to a A spin-dry efficiency.
- Buy a tumble dryer with heating pump with efficiency rating of 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!

COOLING AND FREEZING

Refrigerators and freezers are part of nearly every kitchen. They run day and night throughout the year and belong to the largest electricity consumers in an average household.

Simply good

- Only put in cooled down food.
- Open the door as little and briefly as possible.
- Defrost cooling and freezing appliances. A slight frost deposit is normal, a layer of ice increases the electricity consumption.
- Keep air inlet clean.

Little effort

- Buy a refrigerator thermometer. 7 °C instead of 5 °C saves 10 per cent electricity. For deep freezing -18 °C is sufficient.
- Remove dust from the heat exchanger at the back.

Buy economically

- Buy cooling appliances with an efficiency rating of A+++ . The EU energylabel is available for any appliance.
- Oversized cooling appliances use too much electricity – choose a suitable size!