



Die Küche: Zentrum der Energie.

Die Küche – der Ort, den Stromfresser am liebsten haben. Eigentlich sind sie nicht zu übersehen und dennoch schaffen sie es, dass ihre Stromfressattacken nahezu unbemerkt bleiben. Die richtigen Informationen und kleine Tricks helfen Ihnen, Ihre Küche zu einem zahmen Stromverbraucher zu machen!

Kochherd

Eines ist klar: Moderne Herde sind wesentlich energiesparender als ältere Geräte. Die richtige Handhabung hilft Ihnen, auch in der Küche spürbar Energie einzusparen. Besonders wichtig ist eine optimale Wärmeübertragung zwischen Herdplatte und Topf. Achten Sie darauf, dass die Böden Ihrer Kochtöpfe eben sind und die Topfgröße zum Plattendurchmesser passt. Ist die Kochplatte nur 1 - 2 cm größer als der Topf, verpuffen bereits 20 - 30 % der eingesetzten Energie.



- Verwenden Sie immer passende, gut schließende Deckel. Dadurch sparen Sie bis zu 1/3 Strom.
- Erhitzen Sie kleinere Mengen (bis 400 g) in der Mikrowelle.
- Setzen Sie Spezialgeräte ein. Eierkocher und Wasserkocher sind sparsamer als der Kochherd.
- Gerichte mit Garzeiten ab 40 Minuten im Schnellkochtopf zubereiten. Sie sparen dabei Zeit und bis zu 40 % Strom.
- Nutzen Sie die Restwärme von Herdplatten. Die Herdplatte strahlt ca. 15 Minuten nach Abschalten noch Wärme aus. Dieser Speichereffekt wird genutzt, wenn rechtzeitig vor Ende der Gardauer die Herdplatte runtergedreht oder ganz abgeschaltet wird.

Backofen

Der Backofen sollte nur für größere Mengen oder zur gleichzeitigen Zubereitung mehrerer Gerichte genutzt werden. Auch beim Backen kann die Restwärme der Geräte genutzt und dadurch viel Energie gespart werden. Wenn die Back- und Bratzeit länger als 40 Minuten beträgt, können Sie den Backofen bereits zehn Minuten vor Ende der Backdauer abschalten. Verzichten Sie darauf, den Backofen vorzuheizen. Das verbraucht nur unnötig



Strom und ist angesichts der schnellen Aufheizzeiten von modernen Geräten in den meisten Fällen nicht notwendig.

- Vermeiden Sie auch das Öffnen der Backofentüre, denn es gehen jedes Mal ca. 20 % der Wärme verloren.

Mikrowelle

Klein, fein, praktisch: Die Mikrowelle kann vor allem in kleineren Haushalten viel zum Energiesparen beitragen. Sie ist für das Erwärmen von Speisen und für das Garen kleiner Mengen bis 400 g sparsamer als der Kochherd. Mikrowellen dringen nur etwa 3 - 6 cm in das Gargut ein. Verteilen Sie daher die Speisen gleichmäßig flach auf dem Geschirr und rühren Sie, wenn möglich, zwischendurch um. Verwenden Sie beim Erwärmen von Speisen immer das entsprechende Geschirr und eine mikrowellene geeignete Haube, damit die Hitze nicht entweichen kann. Setzen Sie beim Garen von Speisen aus demselben Grund die Deckel des Mikrowellengeschirrs ein.

Kühl- und Gefriergeräte

Diese Stromschluckler stehen im Dauerbetrieb. Bei Neuanschaffungen lohnt sich ein kritischer Blick auf die Energieetikette (Energieeffizienzklasse) ganz besonders. Selbst bei modernen, sparsamen Geräten lässt sich aber auch im Betrieb der Energieverbrauch positiv beeinflussen. Kühl- und Gefriergeräte sollten nach Möglichkeit nicht neben Heizkörpern oder dem Herd stehen und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt sein. Separate Gefriergeräte stehen am besten in unbeheizten Räumen. Stellen Sie die Lagertemperatur im Kühlschrank auf 5 - 7° C und im Gefriergerät auf -18°C. Jedes zusätzliche Minusgrad verbraucht ca. 6 % mehr Strom.



- Öffnen Sie die Gerätetür nur kurz, damit wenig Kälte entweicht.
- Achten Sie darauf, dass die Gerätetüren gut schließen und die Gummidichtungen nicht beschädigt sind.
- Stellen Sie Speisen nur zugedeckt und auf Zimmertemperatur abgekühlt in den Kühl- oder Gefrierschrank.
- Tauen Sie Ihre Kühl- und Gefriergeräte von Zeit zu Zeit ab. Eine dicke Eisschicht im Gerät wirkt wie Dämmmaterial.
- Tauen Sie Gefrorenes im Kühlschrank auf.

Geschirrspüler

Moderne Geschirrspülmaschinen weisen oft eine sehr gute Energieeffizienzklasse auf. Bei optimalem Einsatz sind sie mitunter sogar energiesparender als das Spülen von Hand.

- Die Verwendung einer Geschirrspülmaschine ist ab vier Personen sinnvoll.
- Die Geschirrspülmaschine sollte immer voll befüllt genutzt werden. Bei einer halb beladenen Maschine bleibt der Strom- und Wasserverbrauch im Vergleich zur voll beladenen Maschine gleich.
- Das Geschirr nicht unter fließendem Wasser vorspülen, sondern das Programm nach dem Verschmutzungsgrad wählen.
- Energiesparend ist bei weniger verschmutztem Geschirr die Verwendung von Kurz- und Sparprogrammen.



DIE KÜCHE



Flüssigkeit gibt Energie!

Zwei bis drei Liter Wasser oder Tee täglich erhalten die körperliche und geistige Fitness. Ohne Wasser läuft nichts im Leben. Wir können 30 Tage ohne Nahrung überleben, aber nur 2 bis 4 Tage ohne Flüssigkeit. Der Körper muss den ständigen Flüssigkeitsverlust durch Atmen, Schwitzen und Verdauen ausgleichen. Tut er das nicht, dickt das Blut ein, das Herz muss immer schneller schlagen. Das dickflüssige Blut fließt langsamer und die Muskeln werden weniger mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Der Abtransport von Stoffwechselprodukten und die Wärmeregulation des Körpers verschlechtern sich. Warnsignale des Körpers sollte man daher unbedingt ernst nehmen. Kopfschmerzen, Übelkeit, Mundtrockenheit, Durstgefühl oder Appetitlosigkeit sind Warnsignale des Körpers: Höchste Zeit zum Trinken!

Der Bedarf an Flüssigkeit hängt vom Alter ab

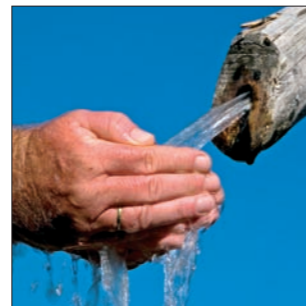
Erwachsene bis 65 Jahre benötigen täglich ca. 0,035 Liter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht (entspricht 2,6 Liter pro Tag bei einer Person mit 75 kg). Bei Anstrengung und höheren Temperaturen steigt die Menge natürlich. Nur rund 0,8 Liter Flüssigkeit nehmen wir mit der Nahrung auf, den Rest müssen wir zusätzlich trinken.

Bei großer Belastung oder konzentriertem Arbeiten achten die meisten Menschen nicht auf Durst oder andere Zeichen für Wassermangel. Der Preis dafür ist vielen nicht bewusst:

- Schon ein Flüssigkeitsverlust von 2 % des Körpergewichts mindert Ausdauer und Denkfähigkeit um ein Fünftel. (Konzentration, Koordination und Kondition lassen nach.)
 - Bei einem Flüssigkeitsverlust von 4 % verlieren wir an Kraft
 - und bei 6 % fühlen wir uns schwach, reizbar und erschöpft.
- Trinken sollte daher ganz bewusst in den Tagesablauf eingeplant werden.

Mit Energie den Tag beginnen

Gleich beim Aufstehen heißt es: das erste Glas trinken – am besten lauwarm. Das füllt Ihre Flüssigkeitstanks wieder auf und sorgt für einen energiegeladenen Start in den Tag. Dann gilt es, über den ganzen Tag verteilt Flüssigkeit zu tanken. Am besten sind moderate Mengen, da das Wasser sonst nicht lange genug im Körper bleibt.



- Gut ist, das Mittag- oder Abendessen mit einer Suppe zu beginnen.
- Für unterwegs immer eine Flasche Wasser mitnehmen.
- Ein Getränk in sichtbarer Nähe zu platzieren, ist eine gute Gedankenstütze.
- Kleine Rituale sind bewährte Hilfen, um auch in Stress-Phasen ans Trinken zu denken.

Ideale Durstlöcher

- Zum Durstlöcher eignen sich am besten Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetees ohne Zucker.
- Empfehlenswert ist Leitungswasser – besonders in der Steiermark.

Und das Beste

Wasser macht schlank! Schon der Genuss von 1,5 bis 2 Litern täglich erhöht den Energieumsatz um bis zu 100 Kilokalorien. Hochgerechnet auf ein Jahr können so etwa 36.500 Kilokalorien zusätzlich verbrannt werden. Das entspricht bis zu fünf Kilogramm Fettgewebe.

www.selectstrom.at

“Stellen Sie sich vor, Sie müssten jede Woche auch noch Strom einkaufen.”

Ihr Strom

PS.: Zusätzliche und detailliertere Informationen sowie Tipps zum Thema Stromsparen finden Sie im Internet zum Herunterladen unter: www.selectstrom.at