

## Strømbesparelser i køkkenet. Lille indsats – stor effekt.

Et af de rum, der har det højeste strømforbrug er køkkenet. Er du indstillet på at ændre lidt ved dine vaner i køkkenet, er der meget strøm (og penge) at hente, uden at det går ud over resultatet. Ikke mindst ovn og kogeplader bruger meget strøm. Ved at begrænse tiden, de er tændt, sparer du (naturligvis) strømmen. Her er nogle gode råd:

- **Udnyt for- og eftervarmen.** Langt de fleste retter behøver ikke at komme i en forvarmet ovn, selvom det står i opskriften. Sluk for ovnen før retten er helt færdig, så kan den stå i eftervarmen. Ved at udnytte for- og eftervarmen kan du spare op til 25 %, uden at det påvirker tilberedningen.

- **Tø madvarer op inden tilberedning.** Det tager længere tid og kræver op til 50 % mere energi at tilberede frosne madvarer. Tø i stedet maden op i køleskabet. Det sparer samtidig strøm til køleskabet.

- **Læg et tætsluttende låg på gryden.**

Kogning med låg på skrå kræver 35 % mere energi.

Kogning uden låg kræver 65 % mere energi.



- **Kog med så lidt vand som muligt.** Jo mindre vand, der skal varmes op, jo mindre bliver energiforbruget. Både pasta, kartofler, grøntsager og æg kan koges med meget mindre vand, end de fleste af os er vant til at bruge. Hverken kartofler eller æg behøver at være helt dækket af vand for at blive kogt – blot låget slutter tæt! F.eks. er det nok med en halv deciliter vand i bunden af gryden, når der skal koges æg.

- **Brug kun pander og gryder med lige bund og som passer til kogepladen.** Det kan betyde et merforbrug af strøm på op til 50 %, hvis gryden er meget bulet.

- **Brug, hvis muligt, de små apparater som elkedel, mikroovn og brødrister.** De er hurtigere og mindre energikrævende, end kogepladen og den almindelige ovn. F.eks. bruger elkedlen kun den halve energi i forhold til komfuret og brødristeren bruger kun 1/10 energi i forhold til ovnen.

Mikrobølgeovnen kan med fordel anvendes til tilberedning af mindre portioner – eller til opvarmning af mindre portioner færdiglavet mad.

Se flere råd på hjemmesiderne: [www.spareenergi.dk](http://www.spareenergi.dk) og [www.seas-nve.dk](http://www.seas-nve.dk)

Med venlig hilsen Agenda Center Albertslund