

## Woche #6: Eine Woche Zeit ... mit weniger Energie in der Küche

Was dich erwartet

Hallo, schön dass du mit dabei bist!

Jede Woche ein Nachhaltigkeitsthema. Jede Woche ein Brief mit Aufgaben. Jede Woche eine andere gemeinsame Aktion. Jede Woche Input und Austausch mit Gleichgesinnten.

Küchengeräte machen das Leben leichter. Schnell wird die Kaffeebohne gemahlen, der Teig geknetet, die Möhre geraspelt.

Große Küchengeräte wie Herd und Kühlschrank gehören zu den größten Stromverbrauchern im Haushalt – und sind damit große Stellschrauben, seinen Energieverbrauch zu beeinflussen.

In dieser Woche geht es darum, beim Kochen, Backen, Spülen, Kühlen und Einfrieren weniger Energie zu benötigen und dafür die eigene Küche und das eigene Handeln genauer in den Blick zu nehmen.

### In dieser Woche ...

- erwärme ich nur so viel Wasser, wie ich wirklich für Tee oder Nudeln benötige. Um Wasser zu erwärmen, nehme ich den Wasserkocher.
- koche ich vorausschauend und geplant Lebensmittel vor, damit Kartoffeln oder Nudeln nicht nochmals gekocht, sondern nur erwärmt, aber auch nicht weggeworfen werden müssen.
- nutze ich nur „stromfreie“ Geräte oder meine Hände, um die Zitrone zu entsaften, den Pfeffer zu mahlen, Teig zu kneten, Brot zu schneiden, Sahne zu schlagen.
- prüfe ich, ob mein Kühlschrank nicht zu kalt eingestellt ist. Optimal sind 7 Grad Celsius.
- taue ich Tiefkühlware im Kühlschrank auf und lasse warme Lebensmittel abkühlen, bevor sie in das Kühlgerät kommen.
- leihe ich mir von der Energieberatung ein Strommessgerät und prüfe den Energieverbrauch der Küchengeräte. Ich lasse mich beraten, z. B. bei der Verbraucherzentrale, ob eine Neuanschaffung sinnvoll wäre.

#### EXTRA

Auf der Rückseite findest du weitere Tipps und Anregungen.

*Du hast Lust, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen?*

*Wir treffen uns in der Fastenzeit jeden **Mittwoch von 18 Uhr bis 19:30 Uhr online**. Komm einfach zu unserem Zoom-Meeting mit folgender Kennzahl: Meeting-ID: 988 4248 8643, Kenncode: Fasten22.*

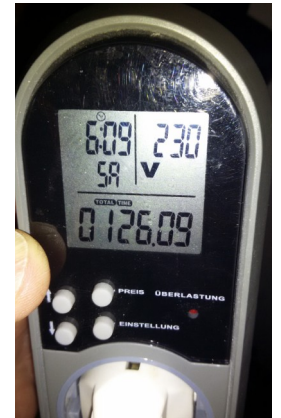
Was hat dich diese Woche bewegt?  
Welche nachhaltige Idee möchtest du mit anderen teilen?



Schneide mich aus, schreib deine Idee auf und bring mich im Umschlag zurück in die Gemeinde

Verbrauchen meine Küchengeräte tatsächlich keinen Strom, wenn sie „ausgeschaltet“ sind? Oder benötigt z. B. meine Kaffeemaschine noch „Stand-by-Strom“? Im Zweifelsfall gibt mir ein Strommessgerät darüber Auskunft. Falls ja, ziehe ich bei Nichtgebrauch einfach den Stecker. Oder ich setze eine Schaltleiste dazwischen und schalte damit gleich mehrere Maschinen ganz ab.

Ich achte darauf, dass meine Kühlgeräte effizient arbeiten können. Ein „Eispanzer“ ist leider kontraproduktiv – er ist einem Iglu vergleichbar, der eher isoliert als die Kälte in den Kühlraum weiter zu geben. Deshalb taue ich meine Kühlgeräte mindestens einmal jährlich ab und reinige dabei jedes Mal auch den Wärmetauscher (das Metallgitter an der Rückseite des Gerätes).



Habe ich mir einen Stromversorger ausgesucht, der vor allem Wind- und/oder Sonnenstrom liefert, achte ich auch darauf, Strom eher dann zu nutzen, wenn mein Versorger viel davon liefern kann. Andererseits versuche ich, bei Flaute und verdunkeltem Himmel meinen Stromverbrauch möglichst gering zu halten.

Falls ich Strom aus einer eigenen PV-Anlage beziehen sollte, nutze ich vor allem Herd und Geschirrspülmaschine bevorzugt bei Sonnenschein.

Es gibt einige Küchenhelfer, mit denen man auch stromlos viel schaffen kann. Manche sind zeitlos schön (oder praktisch), andere haben eine besondere Optik, wieder andere bestechen durch ihren Retro-Look (oder sind tatsächlich richtig alt und funktionieren immer noch!). Hier nur zwei Beispiele:

