energie effizienz region
Biosphärengebiet Schwäbische Alb

Energieeffizient kochen

Konzept

Als Beitrag zum Veranstaltungsprogramm 2016, gibt es in drei Kochwerkstätten einen Beitrag zum energieeffizienten Kochen. Dabei wird das Projekt „Energieeffizienzregion Biosphärengebiet Schwäbische Alb“ kurz vorgestellt. In diesem Zuge werden auch weitere Angebote des Projektes angesprochen, wie der Strommessegeräteverleih und die Workshops mit den Landfrauen im Landkreis Reutlingen (diese befinden sich derzeit noch in Abstimmung)

Kooperationspartner

Geschäftsstelle Biosphärengebiet Schwäbische Alb, VHS Bad Urach-Münsingen, Leitung der Kochwerkstätten Frau Heilig (Hauswirtschaftsmeisterin: 07381/8167)

Kommunikation

Bewerbung über Flyer zum Veranstaltungskalender 2016, Sommerprogramm Biosphärengebiet Schwäbische Alb, 50-80-90 (Online-Kalender und Twitter, opennetwork, Nachhaltigkeitstage, Biosphärenwoche 2016, Pressearbeit)

Die Teilnehmer bekommen eine Checkliste mit Tipps zum Energiesparen beim Kochen und Flyer des Veranstaltungsprogramms und des Symposiums. Außerdem bekommen die Teilnehmer das PrimaKlima-Kochbüchle vom Umweltministerium von Frau Heilig ausgehändigt. Darin befinden sich Hinweise zum Treibhausgasausstoß bei der Produktion von Lebensmittel und der Vorteil von regionalen Produkten.

Ein Projekt des:

BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND)

Landesverband
Baden-Württemberg e.V.

Projektbüro:
Energieeffizienzregion
Altes Lager Gebäude R13
72525 Münsingen

energieeffizienzregion@bund.net
Tel.: 07381 75788030
Mobil: 0171 2189243

Partner:

Biosphärengebiet Schwäbische Alb

Gefördert durch:

Nachhaltig handeln Baden-Württemberg

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR UMWELT, KLIMA UND ENERGIEWIRTSCHAFT

energie effizienz region
Biosphärengebiet Schwäbische Alb

Projektvorstellung Energieeffizienzregion Biosphärengebiet Schwäbische Alb

Rahmenbedingungen

- Projekt wird durchgeführt vom BUND Landesverband Baden-Württemberg
- Klimaschutz und Anpassungsstrategien an den Klimawandel sind zentrale Herausforderungen von Biosphärenreservaten
- Vollversorgung mit Erneuerbaren Energien im BSG dann möglich, wenn weniger Energie verbraucht wird
- Projektzeitraum sind drei Jahre (bis August 2017)

Ein Projekt des:

BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND)

Ziel

- Verankerung des Themas Energieeffizienz im Biosphärengebiet
- Andere Regionen sollen vom Projekt lernen können, wie Maßnahmen in die Umsetzung kommen (Analyse durch einen externen Dienstleister)
- Beteiligung der BürgerInnen: deshalb auch Veranstaltungsprogramm und weitere Angebote, wie die Möglichkeit zur Ausleihe von Strommessgeräten
- Motivation zur Umsetzung von Maßnahmen: z.B. in Industrie und Handel durch Energieeffizienztische und weitere Informationsangebote
- Energieeffizienz ist oft ohne großen finanziellen Aufwand erreichbar: Anregung zur Änderung des eigenen Verhaltens (Deshalb sind wir heute bei Ihnen und möchten Ihnen Tipps geben, wie Sie auch beim Kochen effizient mit Energie umgehen)

Aktuelles aus dem Projekt

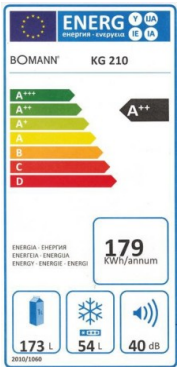
- Bürgerbeteiligung: Z.B. durch Gründung von Netzwerken / Arbeitskreisen zum Thema Energieeffizienz mit Unterstützung (Schulung durch uns)
- Symposium Energieeffizienz (Flyer mitgeben)
- Veranstaltungsprogramm
- Für Workshops mit Landfrauen wird auf die Homepage verwiesen: http://www.energieeffizienzregion-alb.de/
  Die Teilnehmer der Workshops lernen den Umgang mit dem Strommessgerät und berechnen, wie schnell sich der Austausch eines alten Haushaltsgeräts rechnet

energie effizienz region
Biosphärengebiet Schwäbische Alb

Energiesparen in der Küche (im Haushalt)

Energieeffiziente Haushaltsgeräte

- Achten Sie beim Kauf von neuen Haushaltsgeräten auf die Energieeffizienzklasse (farblich abgestuft)
- Labels befinden sich auf Backöfen, Kühl-/Gefriergeräten, Geschirrspülern, Dunstabzugshauben sowie auf weiteren elektrischen Geräten im Haushalt
- Energielabels für Kochfelder sind in Vorbereitung
- Bei Neuanschaffung: Auf Energieeffizienzklasse achten. Mit Gas (evtl. kombiniert mit Elektrobackofen), lässt es sich in der Regel „punktgenauer“ und effizienter kochen, als mit Elektroplatten – Profiköche/innen bevorzugen Gas zum Kochen ;-)!



Ein Projekt des:

BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND)

Kühlschrank

- Kühlschrank und Kühltruhe möglichst oft abtauen (1 x im Jahr)
- Kühltreue in den Keller (geringe Umgebungstemperatur)
- Auf die richtige Größe achten (50 Liter pro Person)
- Kühlschranktür nicht lange geöffnet lassen
- Temperatureinstellung beachten: 7-8 °C und -18 °C
- Tiefkühlkost schonend und langsam (idealerweise) im Kühlschrank auftauen (spart Stromkosten für Mikrowelle und Herd)
- Fleisch am Vortag im Kühlschrank auftauen (Kälte wird an den Kühlschrank abgegeben und für die Qualität ist es auch besser)
- heiße Speisen zuerst bei Zimmertemperatur abkühlen lassen

Backofen

- Nur Vorheizen, wenn unbedingt nötig
- Umluftbetrieb benötigt weniger Energie als Ober- und Unterhitze
- Tür nicht ständig öffnen (pro Öffnung kühlt der Ofen um ca. 20 % ab)
- Restwärme nutzen
- Zum Aufbacken von Brot und Brötchen besser Toaster nutzen

Herd

- Passende Töpfe und Pfannen zur Kochstelle nutzen (sonst geht unnötig Energie verloren) und darauf achten, dass Topf-/Pfannenboden eben ist
- Nach Möglichkeit Schnellkochtopf verwenden (bis zu 30 % Energieeinsparung)
- Deckel auf den Topf (spart bis zu 50 % Energie)
- Glasdeckel nutzen (Deckel muss nicht so oft angehoben werden)
- Kochstelle nach dem Ankochen herunterdrehen (z.B. bei Pellkartoffeln und Nudeln)
- Kochstelle gegen Ende herunterdrehen oder ausschalten (Restwärme nutzen)
- Zum Kochen den kleinstmöglichen Topf nutzen

- Wassermenge richtig dosieren
- Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen (bis zu 40 % Energieeinsparung)
- Spezialgeräte wie Eierkocher und Mikrowellengerät für kleine Mengen und kurze Garzeiten nutzen
- Gasherd und Induktionsfelder am effizientesten (Wärme ist direkt steuerbar)
- Gusseiserne Kochplatten verbrauchen am meisten Energie

Ein Projekt des:

Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND)

Weitere Tipps

- Geschirrspüler nutzen (nur vollgeladen anmachen und Geschirr nicht von Hand vorspülen, bis zu 50 % Energieeinsparung)
- Geschirrspüler an Warmwasserzufuhr anschließen (Gerät benötigt am meisten Energie für die Erhitzung des Wassers)
- Auch bei wenig Geschirr, dies nicht unter fließendem Wasser abspülen (verringert den Wasserverbrauch und die Energiekosten)
- Kaffee in Thermoskanne warm halten (Glaskanne benötigt viel Energie um warmgehalten zu werden)
- Steckdosenleiste für Kaffeemaschine und Co nutzen (Strommessgerät nutzen und Verbrauch ermitteln)
- LED-Beleuchtung in Küche und Wohnung

Gute Gründe für effizientes und nachhaltiges Kochen

- Regionale Produkte einkaufen– da weiß man, woher sie stammen!
- Energie ist ein kostbares Gut
- Schont die Umwelt
- Und ist gut für den Geldbeutel

Kontakt für Rückfragen

Matthias Gienandt Fon: 07381/ 757880-30, Mobil: 0171/2189243, E-Mail: matthias.gienandt@bund.net

Weitere Informationen: www.energieeffizienzregion-alb.de

Strommessgeräte können im Projekt-Büro im Alten Lager in Münsingen abgeholt werden (Gebäude R 13)

Hintergrund

Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND), Landesverband Baden-Württemberg, möchte in der „Energieeffizienzregion Biosphärengebiet Schwäbische Alb“ mit Bürgerinnen und Bürgern, Kommunen, Unternehmen, der Landwirtschaft und dem Tourismus eine Energieeffizienzregion aufbauen. Das Projekt wird vom Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft über drei Jahre, bis Ende August 2017 gefördert. Künftig sollen alle Akteure an einem Strang ziehen und energieeffizient leben, arbeiten und entscheiden. Das BUND-Projektbüro befindet sich im Alten Lager in Münsingen.