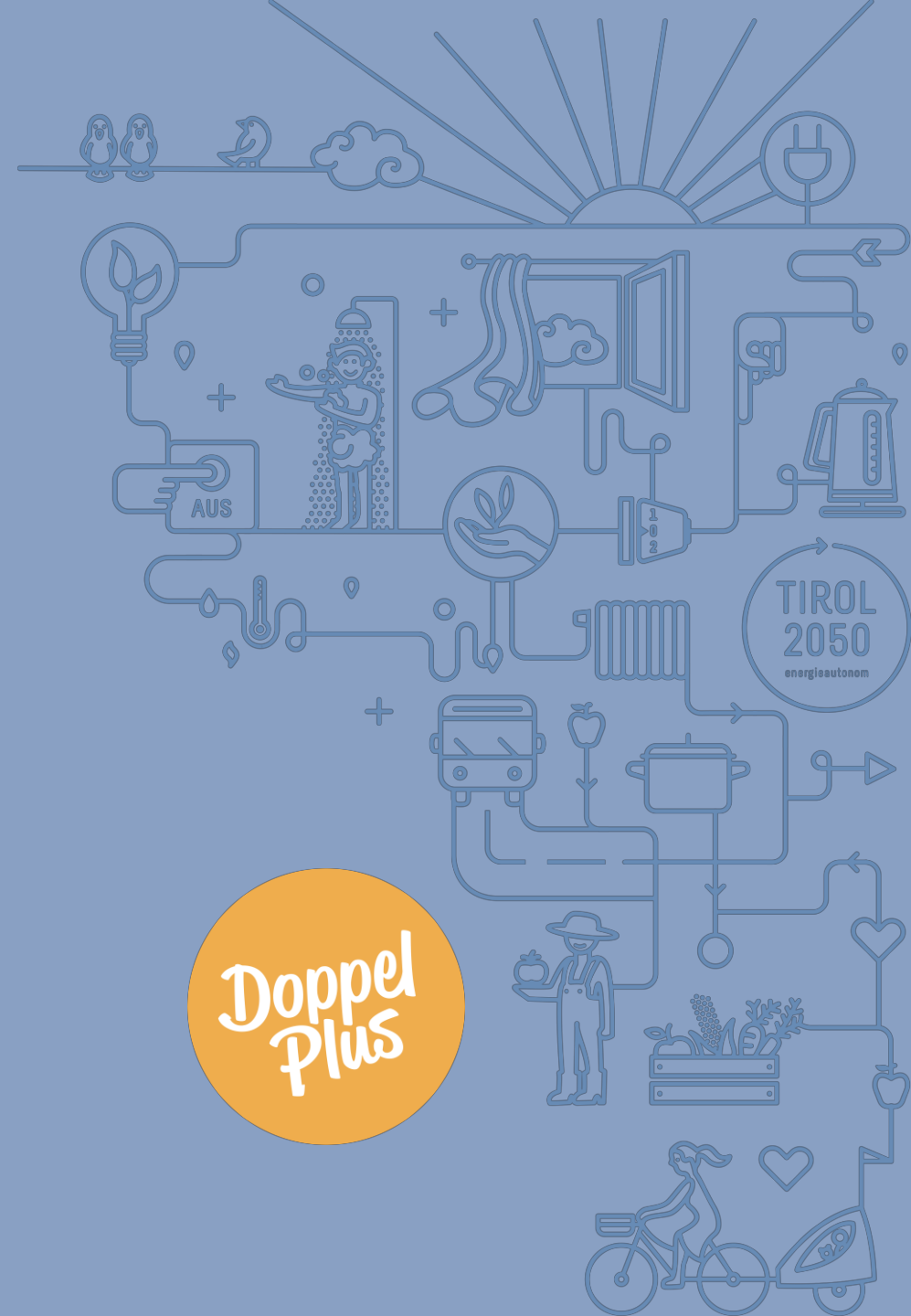
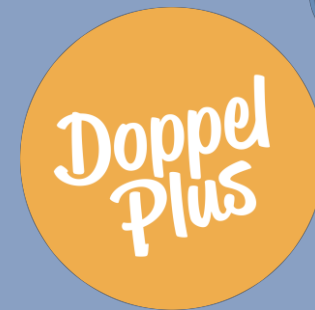


*DoppelPlus – gemeinsam
Energie sparen, Geld sparen
und das Klima schützen*

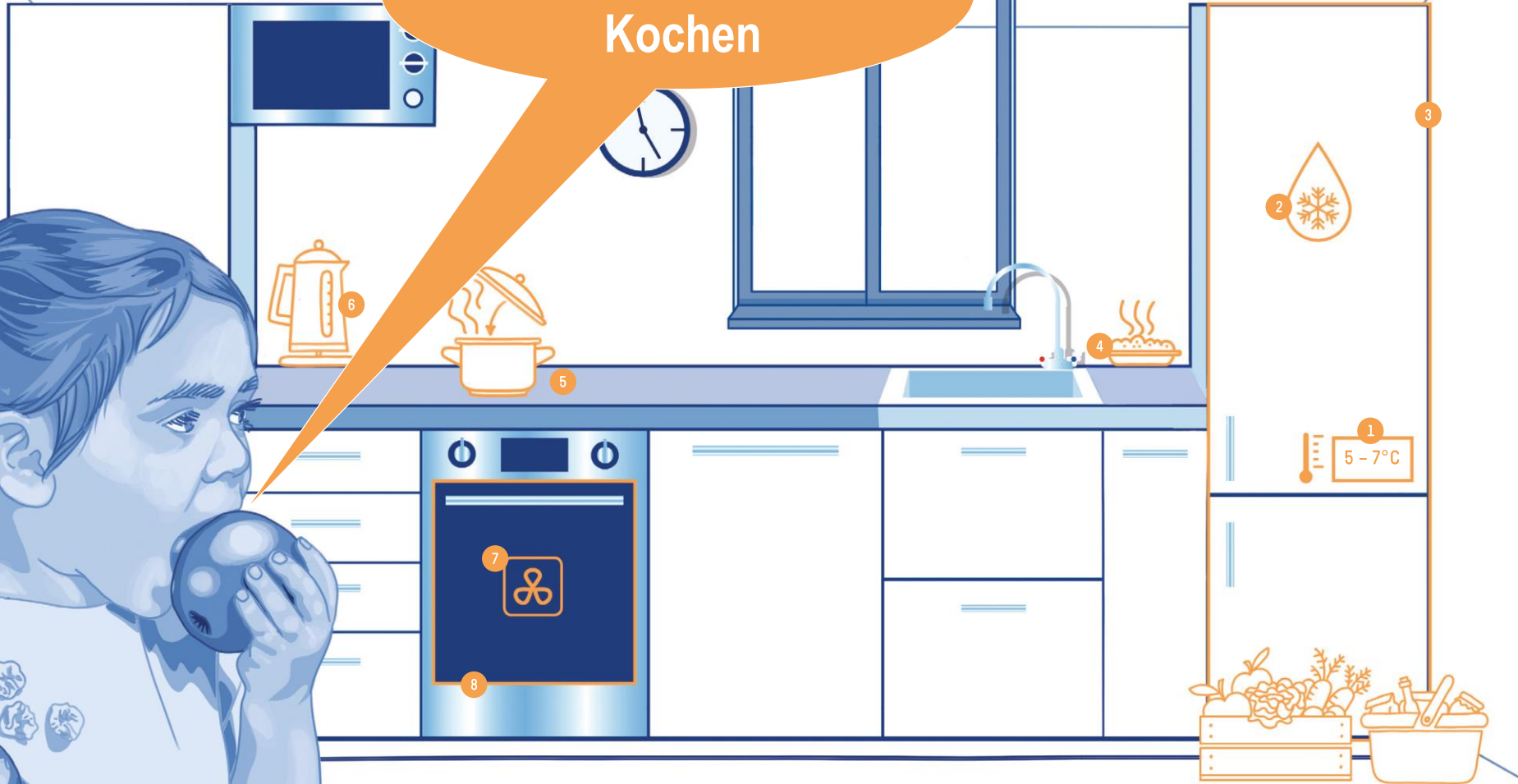
Energie- & Klimacoaching

*Was kann ich selbst, rund um den Bereich
Nutzungsverhalten, machen?*





Empfehlungen zum Thema
Kochen



KOCHEN

- 1 TEMPERATUR DER KÜHLGERÄTE PRÜFEN
- 2 KÜHLGERÄTE REGELMÄSSIG ABTAUEN
- 3 STANDORT DER KÜHLGERÄTE BEACHTEN
- 4 SPEISEN RICHTIG AUFBEWAHREN
- 5 HERDPLATTE, TOPF & DECKEL ANPASSEN
- 6 WASSERKOCHER VERWENDEN
- 7 MIT HEISSLUFT BACKEN
- 8 BACKROHR NUR WENN NÖTIG VORHEIZEN

Temperatur der Kühlgeräte prüfen

- + im obersten Fach ca. 9-10 Grad Celsius
- + im untersten Fach ist es am kältesten – ca. 2-3 °C
- + in der Tür und im Gemüsefach ist es am wärmsten



KOCHEN

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 TEMPERATUR DER KÜHLGERÄTE PRÜFEN | 5 HERDPLATTE, TOPF & DECKEL ANPASSEN |
| 2 KÜHLGERÄTE REGELMÄSSIG ABTAUEN | 6 WASSERKOCHER VERWENDEN |
| 3 STANDORT DER KÜHLGERÄTE BEACHTEN | 7 MIT HEISSLUFT BACKEN |
| 4 SPEISEN RICHTIG AUFBEWAHREN | 8 BACKROHR NUR WENN NÖTIG VORHEIZEN |

Kühlgeräte regelmäßig abtauen

- + Starke Eisbildung ist oft Ursache einer defekten Türdichtung
- + Enteisen Sie regelmäßig Ihre Kühlgeräte – die beste Zeit dafür ist im Winter, so können Sie Ihr Gefriergut bei Minusgraden kurz im Außenbereich zwischenlagern.
- + Eine 1 cm dicke Eisschicht im Kühlschrank verursacht ca. 10-15 Prozent mehr Energieverbrauch

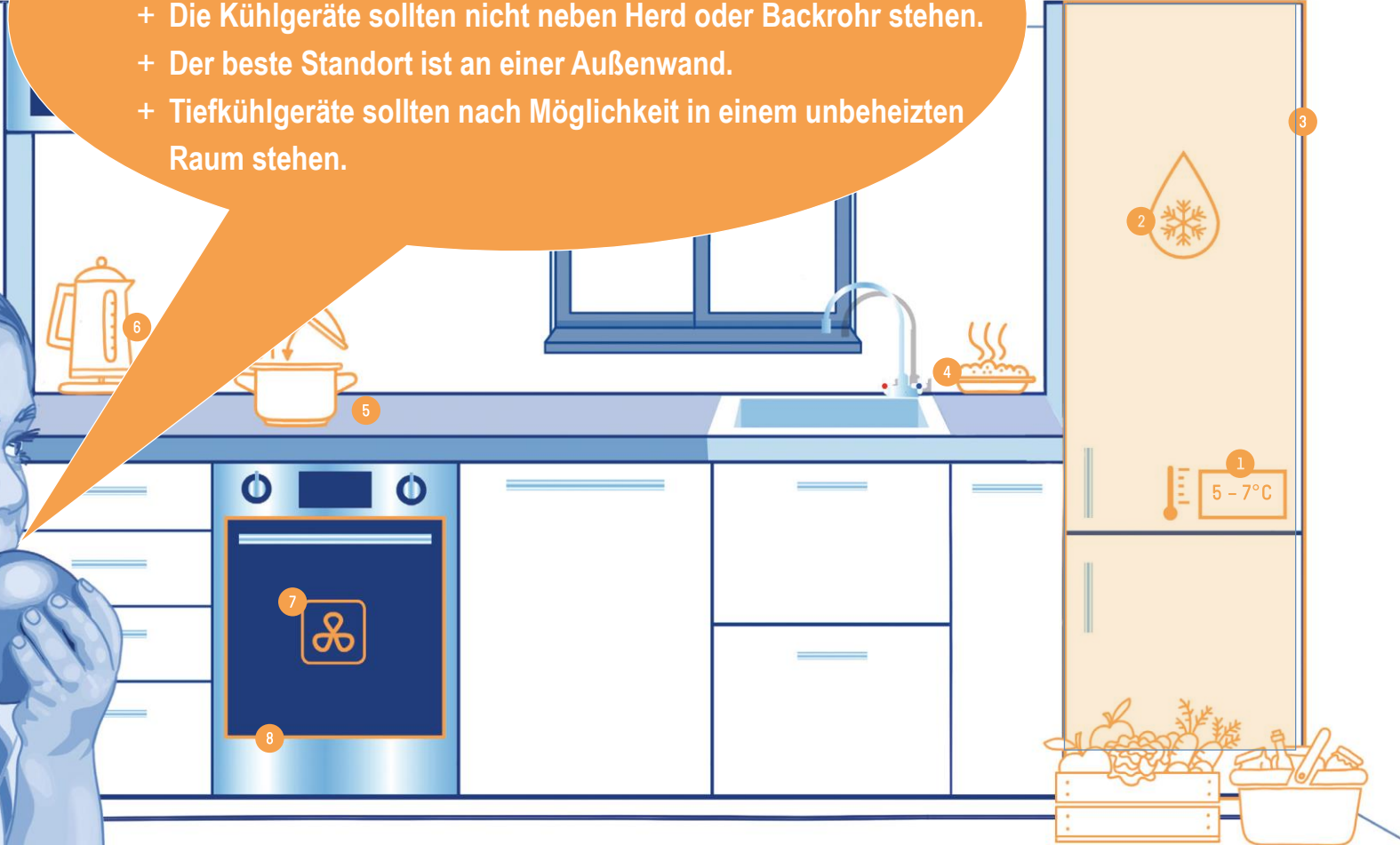


KOCHEN

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 TEMPERATUR DER KÜHLGERÄTE PRÜFEN | 5 HERDPLATTE, TOPF & DECKEL ANPASSEN |
| 2 KÜHLGERÄTE REGELMÄSSIG ABTAUEN | 6 WASSERKOCHER VERWENDEN |
| 3 STANDORT DER KÜHLGERÄTE BEACHTEN | 7 MIT HEISSLUFT BACKEN |
| 4 SPEISEN RICHTIG AUFBEWAHREN | 8 BACKROHR NUR WENN NÖTIG VORHEIZEN |

Standort der Kühlgeräte beachten

- + Stellen Sie die Kühlgeräte an einem möglichst kühlen Ort auf.
- + Die Kühlgeräte sollten nicht neben Herd oder Backrohr stehen.
- + Der beste Standort ist an einer Außenwand.
- + Tiefkühlgeräte sollten nach Möglichkeit in einem unbeheizten Raum stehen.



KOCHEN

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 TEMPERATUR DER KÜHLGERÄTE PRÜFEN | 5 HERDPLATTE, TOPF & DECKEL ANPASSEN |
| 2 KÜHLGERÄTE REGELMÄSSIG ABTAUEN | 6 WASSERKOCHER VERWENDEN |
| 3 STANDORT DER KÜHLGERÄTE BEACHTEN | 7 MIT HEISSLUFT BACKEN |
| 4 SPEISEN RICHTIG AUFBEWAHREN | 8 BACKROHR NUR WENN NÖTIG VORHEIZEN |

Speisen richtig aufbewahren

- + Nur kalte Speisen kommen in den Kühlschrank.
- + Lassen Sie warme Speisen auf Zimmertemperatur abkühlen bevor sie in den Kühlschrank kommen.
- + Tauen Sie gefrorene Produkte im Kühlschrank auf. So nutzen Sie die darin gespeicherte Energie für das Kühlen.



KOCHEN

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 TEMPERATUR DER KÜHLGERÄTE PRÜFEN | 5 HERDPLATTE, TOPF & DECKEL ANPASSEN |
| 2 KÜHLGERÄTE REGELMÄSSIG ABTAUEN | 6 WASSERKOCHER VERWENDEN |
| 3 STANDORT DER KÜHLGERÄTE BEACHTEN | 7 MIT HEISSLUFT BACKEN |
| 4 SPEISEN RICHTIG AUFBEWAHREN | 8 BACKROHR NUR WENN NÖTIG VORHEIZEN |



Herdplatte, Topf und Deckel anpassen

- + Verwenden Sie beim Kochen immer den passenden Deckel für Ihren Topf.
- + Die Topfgröße entsprechend der Herdplatte auswählen.
- + Nutzen Sie die Restwärme der Herdplatten.

- 1 TEMPERATUR DER KÜHLGERÄTE PRÜFEN
- 2 KÜHLGERÄTE REGELMÄSSIG ABTAUEN
- 3 STANDORT DER KÜHLGERÄTE BEACHTEN
- 4 SPEISEN RICHTIG AUFBEWAHREN

- 5 HERDPLATTE, TOPF & DECKEL ANPASSEN
- 6 WASSERKOCHER VERWENDEN
- 7 MIT HEISSLUFT BACKEN
- 8 BACKROHR NUR WENN NÖTIG VORHEIZEN



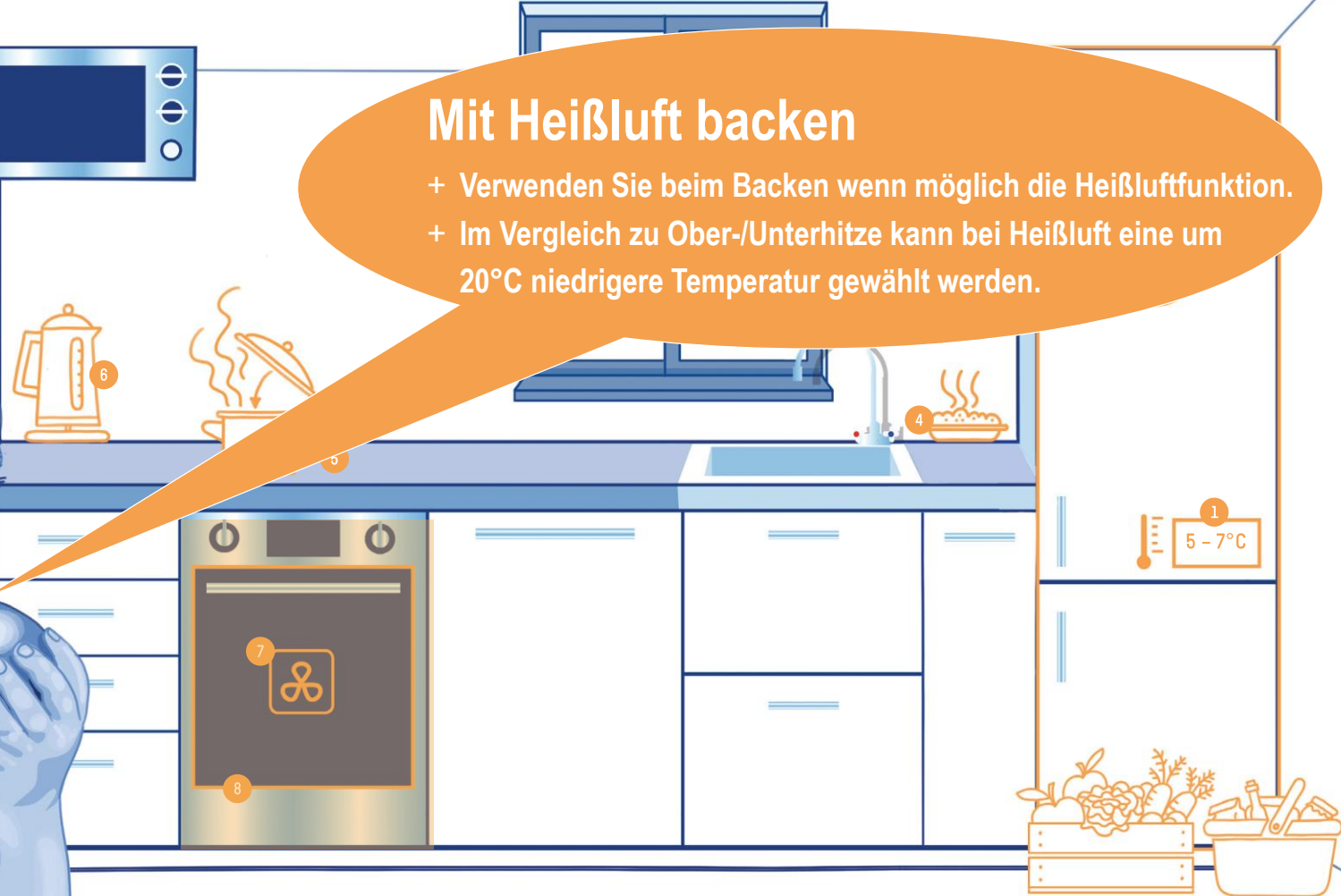
Wasserkocher verwenden

- + Erhitzen Sie Wasser lieber im Wasserkocher als am Herd, das spart Zeit und Geld.
- + Erhitzen Sie nicht mehr Wasser als gebraucht wird.

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 TEMPERATUR DER KÜHLGERÄTE PRÜFEN | 5 HERDPLATTE, TOPF & DECKEL ANPASSEN |
| 2 KÜHLGERÄTE REGELMÄSSIG ABTAUEN | 6 WASSERKOCHER VERWENDEN |
| 3 STANDORT DER KÜHLGERÄTE BEACHTEN | 7 MIT HEISSLUFT BACKEN |
| 4 SPEISEN RICHTIG AUFBEWAHREN | 8 BACKROHR NUR WENN NÖTIG VORHEIZEN |

Mit Heißluft backen

- + Verwenden Sie beim Backen wenn möglich die Heißluftfunktion.
- + Im Vergleich zu Ober-/Unterhitze kann bei Heißluft eine um 20°C niedrigere Temperatur gewählt werden.



- 1 TEMPERATUR DER KÜHLGERÄTE PRÜFEN
- 2 KÜHLGERÄTE REGELMÄSSIG ABTAUEN
- 3 STANDORT DER KÜHLGERÄTE BEACHTEN
- 4 SPEISEN RICHTIG AUFBEWAHREN
- 5 HERDPLATTE, TOPF & DECKEL ANPASSEN
- 6 WASSERKOCHER VERWENDEN
- 7 MIT HEISSLUFT BACKEN
- 8 BACKROHR NUR WENN NÖTIG VORHEIZEN

Backrohr nur wenn nötig vorheizen

- + Heizen Sie das Backrohr nur vor, wenn dies unbedingt nötig ist.
- + Nutzen Sie die Restwärme



KOCHEN

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 TEMPERATUR DER KÜHLGERÄTE PRÜFEN | 5 HERDPLATTE, TOPF & DECKEL ANPASSEN |
| 2 KÜHLGERÄTE REGELMÄSSIG ABTAUEN | 6 WASSERKOCHER VERWENDEN |
| 3 STANDORT DER KÜHLGERÄTE BEACHTEN | 7 MIT HEISSLUFT BACKEN |
| 4 SPEISEN RICHTIG AUFBEWAHREN | 8 BACKROHR NUR WENN NÖTIG VORHEIZEN |

