

Använd mindre

- ✓ Byt till lågenergilampor
- ✓ Stäng av stand-by läget
- ✓ Sänk värmen 1 grad
- ✓ Duscha istället för att bada
- ✓ Rätt temperatur på kyl & frys

I köket kan du göra ett riktigt plånboksvänligt klimatklipp. Damma kyl/frys på baksidan, ha +5° i kyl och -18° i frys, kör full diskmaskin och använd mikro/vattenkokare mer.

KLIMAT
SNÄLL.SE

Februari: **Kök**



Sköt om kyl och frys och kör fulla diskmaskiner.

I köket samlas gärna familjen och där kan ni både spara pengar och vara klimatsnälla om ni håller koll på vitvaror och planerar köksarbetet. Lite städning bakom kyl och frys och alltid packa diskmaskinen full är två tips.

Tänk på att du också är klimatsnäll om du går eller cyklar till affären istället för att ta bilen, och om du ser till att köpa ekologisk och närproducerad mat.

Några fler klimatsnälla tips som också är bra för din plånbok:

- Ha rätt temperatur i kyl och frys: minus 18 grader i frysen och mellan tre och sju grader plus i kylen.
- Låt fryst mat tina i kylskåpet i stället för på diskbänken så får kylskåpet extrakyla.
- Stäng av spisen och ugnen en stund innan maten är klar så använder du eftervärmen.
- Har du väl satt på ugn eller spis kan du gärna passa på och laga flera saker efter varandra eller göra storkok.
- Använd mikron eller vattenkokare när du ska värma vatten
- Använd gärna mikron när du ska värma små portioner mat.

Tips för vårstädningen:

- Dammsug bakom kyl och frys och torka av baksidorna så minskar du både energiåtgången och brandrisken. Att frosta av frysen är ett klassiskt tips som både ger fräschare mat och lägre energikostnad.

Hur mycket sparar den klimatsnälla familjen?

Den klimatsnälla familjen består av Erica 38 år, Adrian 36 år och barnen Johanna 9 år och Robin 6 år.

Om de alltid kör fulla diskmaskiner och på så sätt kör två diskar färre per vecka sparar de cirka 110 kronor per år.

Fler tips & idéer finns på www.klimatsnäll.se. Där kan du också se hur den klimatsnälla familjen är klimatsnäll och sparar pengar samt hur vi gjort beräkningarna för familjen.

Lär dig köks-sparande här

Under februari kan du lära dig mer om hur du sparar energi i köket och om hur både du och mijön mår bra av ekologisk mat om du besöker Energicentrum vid Marieberg utanför Örebro. Aktuella aktiviteter hittar du på www.klimatsnäll.se.



Vi står bakom:

