

So viel du  
 brauchst ...

Fastenaktion für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag, 02.03.–17.04.2022

## EINE WOCHE ZEIT ...

### ... mit weniger Energie in der Küche

Küchengeräte machen das Leben leichter. Schnell wird die Kaffeebohne gemahlen, der Teig geknetet, die Mohrrübe geraspelt. Große Küchengeräte wie Herd und Kühlschrank gehören zu den größten Stromverbrauchern im Haushalt – und sind damit große Stellschrauben, um mit weniger Energie auszukommen. 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 den Tee oder die 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 kühle warme Lebensmittel ab, 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.

„Sei du selbst  
 die Veränderung,  
 die du dir wünschst  
 für diese Welt.“

Mahatma Gandhi,  
 1869–1948

