



ENERGIEBÜNDEL
Roth-Schwabach e.V.



Bund
Naturschutz
in Bayern e.V.

laden ein zur Ausstellung

Essen und *Energie*

8. März 2014 um 11.00 Uhr
auf dem Marktplatz
im HUMA Einkaufscenter
Am Falbenholzweg 15
91126 Schwabach



Eine Initiative von:

Verein Energiebündel Roth Schwabach e.V. und den
Kreisgruppen Roth und Schwabach des Bund Naturschutz

Internet: www.energiebuen-del-rh-sc.de Tel.: 0152/08581774
Email: mail@energiebuen-del-rh-sc.de Fax: 09122/1854327

12 Spar-Tipps

Beim Kochen Zeit, Geld und Energie sparen

- 1. Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)**
Nach Ablauf müssen Nahrungsmittel nicht schlecht sein. Meistens hält die Ware über dieses Datum hinaus. Machen Sie die Riechprobe.
- 2. Natürliche Lebensmittel verwenden**
Daraus sind schnell einfache und kostengünstige Gerichte gemacht. Fertignahrungsmittel vermeiden.
- 3. Verarbeiten statt wegwerfen**
Essensreste zeitnah verarbeiten statt immer wieder den Kühlschrank neu zu befüllen. Das spart eine Menge Geld.
- 4. Intelligente Vorratshaltung**
Mit Nudeln, Reis, Gewürzzutaten oder Kartoffeln werden Sie zum kreativen "Resteverwerter" und Meister für köstliche Aufläufe.
- 5. "Original regional" einkaufen**
Garantiert Qualität, spart Geld und Energie und unterstützt die Landwirte in unserer Region.
- 6. Frischkost und Obst**
Spart Zeit, Energie und ist gesund.
- 7. Bevorzugt Wasserkocher benutzen**
Damit heißes Wasser (etwa für Nudeln) erhitzen, dann in den Topf geben und am Herd weiterkochen.
- 8. Schnellkochtopf und Dampfgarer bevorzugen**
Die Nutzung spart bis zu 50% Energie
- 9. Immer Deckel auf den Topf**
Ohne Deckel kostet es 3-4 mal so viel Energie
- 10. Kochstelle statt Backofen**
Der Backofen verbraucht bis zu 4x mehr Energie
- 11. Speisen richtig kühlen**
Immer erst auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
- 12. Kühlgeräte richtig (ein)stellen und abtauen**
1°C weniger Standorttemperatur spart 6% Energie.

Energiebündel Roth-Schwabach e.V.
Zeidlerweg 15, 90596 Schwanstetten, 1. Vorsitzender Werner Emmer