



## Spara energi - I köket

- Ställ in rätt temperatur i både kyl och frys. I kylan rekommenderas +5 grader och i frysen -18 grader. För varje grad extra kyla drar kylan/frysen 5 % mer energi.
- Frosta av frysen minst en gång per år.
- Dammsug och torka av baksidan på kylan och frysen.
- Tina fryst mat i kylan så får du "gratis" kyla i några timmar.
- Se till att kylan och frysen har täta dörrar eller luckor. Byt trasiga gummilister.
- Ska du köpa ny kyl eller frys? Välj en som är energimärkt med A+ eller helst A++.
- Använd kastruller och stekpannor med plana bottnar och som passar till plattans storlek.
- Sätt lock på kastrullen när du kokar mat eller vatten.
- Använd vattenkokare när du ska koka upp vatten.
- Använd mikron eller vattenkokare om du ska värma lite mat eller en kopp vatten.
- Använd inte köksfläkten i onödan på vintern.
- Använd ugnen till flera saker när du ändå har satt igång den.
- Byt till en effektiv blandare vid diskbänken, eller sätt in ett snålspolande munstycke.
- Handla lokalodlat och säsongsanpassat så sparas mycket utsläpp av växthusgaser på transportsidan.
- Försök köpa lokalt producerad mat, till exempel nordiskt kött eller fisk.
- Välj KRAV-märkta produkter om möjligt.
- Försök göra vegetarisk mat några dagar i veckan eftersom det minskar din klimatpåverkan.

## Recept på energisnål potatis

1 kg potatis

2 dl vatten (kokplatta diameter 18 cm)

1 tsk salt

Ett knippe dill

Lägg potatis, vatten, salt och dill i en gryta med tättsittande lock. Sätt plattan på högsta effekt. När det ångar kraftigt vid locket, skruva ned till lägsta effekt och koka i 25 min. Stäng av och låt potatisarna stå kvar på eftervärmern i ca 5 min, fortfarande under lock. På detta sätt riskerar man inte att potatisen kokar över.

Vattenmängd till energieffektiv kokning av potatis och grönsaker på olika stora plattor:

14,5 cm - 1 dl vatten

18,0 cm - 2 dl vatten

22,0 cm - 3 dl vatten

Tänk på att kastrullen täcker plattan. Är kastrullen 1 cm mindre än plattan drar det 20 % mer energi.

