

## شستشو و خشک کردن

زمانی شستشوی لباس های کتان سفید با حرارت بالا (۹۰ درجه) متداول بود ولی اکنون این روش ها رواج ندارند. با ماشین های لباسشویی جدید و شوینده های امروزی لباس ها در ۳۰ درجه هم تمیز می شوند. امروزه باید تلاش شود از خشک کن ها به ندرت استفاده شود

### ساده و خوب

- در صورت شستشوی لباس ها به جای ۶۰ درجه با ۴۰ درجه، ۵۰ درصد در مصرف انرژی صرفه جویی می شود.
- در صورت شستشو با ۳۰ درجه، ۷۰ درصد در مصرف انرژی صرفه جویی می شود.
- لباس ها جمع آوری شده و با لگن پر شسته شوند.
- لباس ها در فضای باز و روی بند خشک شوند. بی نظیر!

### کم زحمت

- برای آب نرم شهر برمن کمترین میزان ماده شستشو توصیه شده است.
- پیمانه ماده شستشو را می توان بصورت رایگان از سازنده آن درخواست کرد.
- آب لباس به خوبی گرفته شود (۱۵۰۰ دور در دقیقه توصیه می شود) تا در خشک کن سریعتر خشک شوند.

### به صرفه خرید کنیم

- ماشین لباسشویی با کلاس بهره وری A+++ خریداری کنید. مصرف این دسته از محصولات ۲۵ درصد کمتر از ماشین هایی با کلاس A+ است.
- به کلاس آگیری A توجه کنید.
- خشک کن با پمپ گرمایی و کلاس بهره وری A+++ خریداری کنید.



Foto: fotolia.de © tycoon101

### Waschen und Trocknen

Kochwäsche, das war einmal. Mit modernen Maschinen und heutigen Waschmitteln wird die Wäsche auch bei 30 °C sauber. Wäschetrockner selten benutzen.

#### Einfach (und) gut

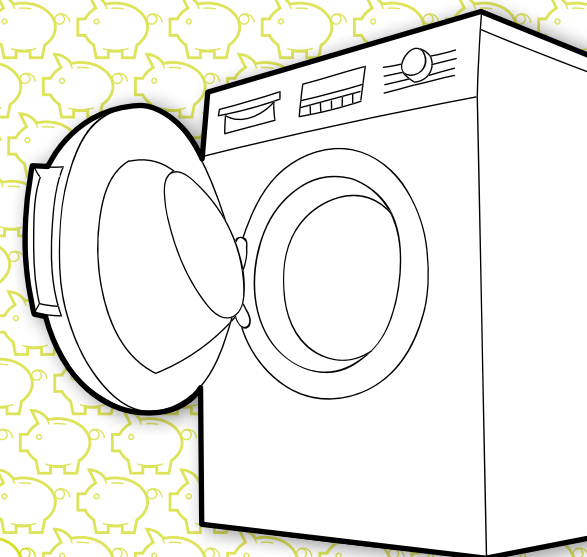
- Mit 40 °C statt 60 °C waschen, das spart die Hälfte an Strom, 30 °C spart sogar 70 Prozent.
- Wäsche sammeln und mit voller Trommel waschen.
- Wäsche draußen auf der Leine trocknen – unschlagbar!

#### Wenig Aufwand

- Für das weiche Bremer Wasser reicht die kleinste (!) angegebene Menge Waschmittel. Dosierbecher können kostenlos beim Waschmittelhersteller bestellt werden.
- Wäsche gut schleudern (wir empfehlen mindestens 1.500 UpM), dann geht's im Trockner schneller und preiswerter.

#### Sparsam kaufen

- Waschmaschine kaufen mit Effizienzklasse A+++ verbraucht gegenüber einem A+-Gerät 25 Prozent weniger Energie. Auf Schleuderkategorie A achten.
- Wäschetrockner mit Wärmepumpe und Effizienzklasse A+++ kaufen.



صرفه جویی برق  
با یخچال

وماشینی بنظرفشویی

Strom einfach gespart -  
von Kühlschrank bis Spülmaschine

## خنک و منجمد کردن

در هر آشپزخانه یک دستگاه یخچال وجود دارد. گاهی یک فریزر اضافی هم در آشپزخانه دیده می شود. این دستگاه ها تمام شبانه روز و سراسر سال کار می کنند و جزو پر مصرف ترین محصولات خانگی محسوب می شوند

### ساده و خوب

- تنها مواد غذایی سرد را در یخچال بگذارید.
- در یخچال را به ندرت و به مدت کوتاه باز کنید.
- برفک تشکیل شده در یخچال و فریزر را از بین ببرید. لایه نازک برفک طبیعی است.
- یک لایه یخ مصرف برق را افزایش می دهد.
- شبکه تهویه باید تمیز و بدون مانع باشد

### کم زحمت

- دماسنج یخچال ۷ درجه به جای ۵ درجه، ۱۰ درصد مصرف انرژی را کاهش می دهد.
- برای منجمد کردن و فریز کردن دمای منفی ۱۸ کافی است.
- مبدل پشتی یخچال را گردگیری کنید.

### به صرفه خرید کنید

- لوازم سرمایشی خانگی را ترجیحا با کلاس بهره وری A+++ خریداری کنید. علامت انرژی اتحادیه اروپا را روی تمامی دستگاه ها می توان یافت.
- لوازم سرمایشی خیلی بزرگ مصرف انرژی بالاتری هم دارند. سایز درست خریداری کنید



Foto: fotolia.de © Guillermo Iobato

## Kühlen und gefrieren

Ein Kühlschrank steht in jeder Küche, oft sogar ein Gefriergerät. Sie sind rund um die Uhr das ganze Jahr im Einsatz und gehören damit zu den größten Stromverbrauchern im Haushalt.

### Einfach (und) gut

- Nur abgekühlte Lebensmittel reinstellen.
- Tür möglichst selten und kurz öffnen.
- Kühl- und Gefriergerät abtauen. Ein leichter Reifansatz ist normal, eine Eisschicht erhöht den Stromverbrauch.
- Lüftungsgitter frei und sauber halten.

### Wenig Aufwand

- Ein Kühlschrankthermometer kaufen. 7 °C statt 5 °C spart zehn Prozent Strom. Zum Tiefkühlen sind -18 °C völlig ausreichend.
- Wärmetauscher an der Rückwand entstauben.

### Sparsam kaufen

- Kühlgeräte am Besten mit Effizienzklasse A+++ kaufen. Das EU-Energielabel ist an jedem Gerät zu finden.
- Zu große Kühlgeräte verbrauchen zu viel Strom – die passende Größe auswählen!

## پخت و پز و شستشو

پس از پخت و پز ظروف کثیف را داخل ماشین ظرفشویی قرار دهید. ماشین ظرفشویی پر، شستشو با دست دارد.

### ساده و خوب

- نان های گرد کوچک(بروتشن) را به جای فر در قسمت مخصوص نان های بزرگ تر از تست بر روی دستگاه تستر گرم کنید.
- فر را پیش گرم نکنید.
- در صورت امکان از هوای گرم چرخشی در فر استفاده کنید.
- از مایکروویو برای گرم کردن غذاهای کم حجم استفاده کنید.
- احتیاجی به آب کشی ظروف و قابلمه ها نیست
- تنها پیش از قرار دادن در ماشین باقیمانده های غذا را تمیز کنید.
- از برنامه صرفه جویی ۵۰ درجه استفاده کنید.

### کم زحمت

- حجم غذای زیاد درست کنید تا در زمان و پول صرفه جویی کنید.
- غذاهای منجمد را سریعا در مایکروویو قرار ندهید. کمی صبر کنید تا یخ آن باز شود.
- از کتری های برقی استفاده کنید.
- از سماور تنها در صورت ضرورت استفاده کنید.
- یک دور شستشوی ماشین ظرفشویی با ۶۵ درجه در ماه از نشست چربی روی دیوار داخلی و آسیب های فنی جلوگیری می کند.

### به صرفه خرید کنید

- در مورد انتخاب فر به کلاس بهره وری انرژی A+ توجه کنید.
- ماشین های ظرفشویی جدید کم صدا با کلاس بهره وری انرژی A+++ به صرفه هستند.

## Kochen und spülen

Nach dem Kochen darf das Geschirr in die Spülmaschine. Eine voll beladene Maschine ist sparsamer, als von Hand abzuspülen.

### Einfach (und) gut

- Brötchen auf dem Brötchenaufsatz des Toasters aufbacken statt im Backofen.
- Den Backofen nicht vorheizen.
- Wenn möglich mit Umluft backen und braten.
- Mikrowelle nur zum Erwärmen kleiner Portionen nutzen.
- Geschirr und Töpfe nicht vorspülen, sondern nur grob von Essensresten reinigen, bevor sie in die Spülmaschine kommen.
- Sparprogramm (etwa 50 °C) der Spülmaschine nutzen.

### Wenig Aufwand

- Größere Portionen kochen und backen – spart Zeit und Geld.
- Tiefkühlgerichte möglichst an- oder aufgetaut in die Mikrowelle oder den Topf geben.
- Einen elektrischen Wasserkocher nutzen.
- Samowar nur bei Bedarf anschalten.
- Ein Spülgang mit 65 °C einmal pro Monat beugt Fettablagerungen in der Maschine vor und schützt vor einem technischen Defekt.

### Sparsam kaufen

- Bei Backöfen auf Energieeffizienzklasse A+ achten.
- Moderne Spülmaschinen sind leise und mit Energieeffizienzklasse A+++ für Energie- und Wasserverbrauch auch super sparsam.