

Matlagning och matförvaring



Minus 18 grader är en bra temperatur att ha i frysen. Har du kallare än så drar frysen onödigt mycket energi. Bild: Stock.XCHNG

- Ställ in rätt temperatur i både kyl och frys. I kylan rekommenderas +5 grader och i frysen -18 grader. Varje extra grad kallare ökar energianvändningen med cirka 5 procent.
- Frossa av frysen när det är is i den. Det är också bra att torka baksidan på kylan och frysen.
- Ska du tina upp mat från frysen? Ta ut den i god tid och låt den tina i kylan.
- Se till att kylan och frysen har täta dörrar eller luckor. Byt gummilisterna om de går sönder.
- Ska du köpa ny kyl eller frys? Välj en som är energimärkt med A, eller A+ och A++. Läs mer om energimärkning via länken till höger.
- Använd kastruller och stekpannor med plana bottenar och som passar till plattans storlek.
- Sätt lock på kastrullen när du kokar mat eller vatten.
- Använd vattenkokare när du ska koka upp vatten. Det spar energi.
- Ska du värma en liten portion mat eller bara en kopp te/vatten? Då är mikron ett bra alternativ.
- Genom att följa grönsakernas naturliga säsong får du både bra pris och god kvalitet.
- Försök köpa lokalt producerad mat, till exempel svenskt kött. Men ibland är det bättre att köpa till exempel tomater som odlats i ett varmare land än i ett växthus i Sverige.

Värme



Om du fäller ner persiennerna på natten så stannar värmen inomhus. Bild: Stock.XCHNG

- Hur varmt behöver du inne? Du kan kanske sänka temperaturen någon grad utan att behöva frysa.
- Har du rum som du sällan använder? Sänk värmen lite mer där.
- När du reser bort kan du sänka temperaturen inne till cirka 15 grader.
- Byt ut termostaterna efter 10-15 år eller när de går sönder.
- Håll dörren stängd mot kalla utrymmen, till exempel vind och veranda.
- Isolera huset bättre, till exempel vinden. Cirka 15 procent av värmen försvinner ut genom taket.
- Täta dragiga fönster och ytterdörrar.
- Dra för gardinerna eller fäll ner persiennerna på nätterna. Då behåller du värme i rummet.
- Ställ inte möbler för nära elementet. Då får värmen svårt att nå ut till resten av rummet.

Tvätt, disk och dusch



Det är energismart att duscha istället för att bada. Bild: Stock.XCHNG

Tvätta

- Vänta med att tvätta till du har så mycket smutstvätt att den fyller maskinen.
- Använd tvättmaskinens sparprogram när du har lätt smutsad tvätt.
- Lufttorka tvätten, gärna utomhus, istället för att använda torkskåp eller torktumlare.

Diska

- Skölj disken i en balja istället för under rinnande vatten när du diskar för hand.
- Kör inte diskmaskinen förrän den är full och koppla ifrån torkfunktionen om det går.
- Anslut diskmaskinen till kallvattnet. Då värmer diskmaskinen själv upp vattnet.

Duscha

- Duscha snabbt och effektivt istället för att bada i badkaret.
- Byt till snålspolande duschmunstycke.
- Byt packning när kranen börjar droppa.
- Ska du byta kranar? Välj en sort som sparar energi.
- Har du en elektrisk handdukstork i badrummet? Glöm inte att stänga av den. Om den står på året runt kan den dra så mycket som 600 kWh per år.

Belysning



En del lågenergilampor har inbyggd ljussensor och tänds när det blir mörkt. Sådana lampor kan vara bra att använda som utebelysning. Bild: Stock.XCHNG

- Släck lamporna när du lämnar ett rum. Det finns flera olika metoder för att se till att lampor är släckta när de inte behövs. Det kan till exempel vara ljussensorer, rörelsevakter och timer.
- Byt till lågenergilampor. 1 kWh el räcker till att få en lågenergilampa att lysa i 111 timmar medan en glödlampa bara lyser i 25 timmar.
- Om du ändå ska byta armaturer så välj lysrörsv varianter om det passar.
- En del lampor drar ström även när de är släckta. Det gäller halogenlampornas transformator, den lilla lådan som sitter på stickproppen. Dra ut kontakten när du släcker lampan eller koppla den till vägguttaget via ett grenuttag med strömbrytare.
- Halogenspotlights är populära. Kolla att det går att byta ut halogenlampan mot en LED-lampa, som drar mycket mindre el.