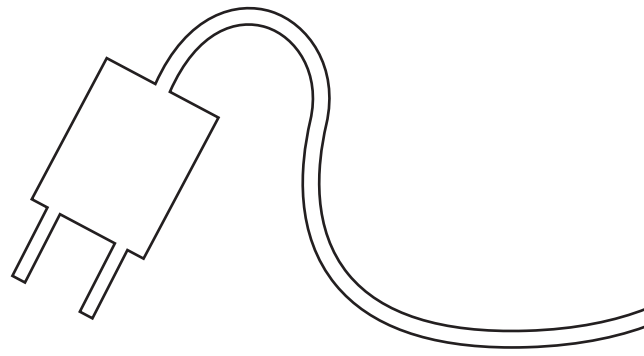


WAT DOE JIJ UIT?

op 10 oktober



TIPS KOKEN

Op 10 oktober brengen we samen de nationale elektriciteitsmeter omlaag. Hoe? Gewoon door iets uit te doen. Ook in de keuken kun je het verschil maken!

1 Op elk potje past een dekseltje

Lekker koken? Gebruik voor elke pan een deksel. Zo houdt je de warmte in de pan en is het eten sneller klaar.

2 Spierkracht

Gebruik, in plaats van alle elektrische apparaten, je spierkracht! Laat die elektrische citruspers of blikopener in de kast staan.

3 Kies voor zuinige apparaten

Zijn er apparaten aan vervanging toe? Let op het energielabel: kies energielabel A voor zuinige apparaten. Naast een energielabel hebben veel elektrische apparaten tegenwoordig ook een 'energieweter', deze geeft aan hoeveel energiekosten er nodig zijn voor het gebruik van het apparaat. Vergelijken wordt daarmee heel eenvoudig.

4 Laat je oven uit

Laat je (elektrische) oven eens een dagje uit. Vandaag (10 oktober) even geen ovenstotel of ovenfrites, maak bijvoorbeeld een lekkere koude pastasalade met verse groenten. Of ga voor een dagje 'Raw Food', op internet vind je vele recepten!

5 Koffie, koffie!

Laat het koffiezetapparaat voor wat het is vandaag, dat wordt gelijk een heerlijke nachtrust. Oh, en hadden we al gevraagd of je ook een dagje zonder een geroosterd broodje kunt? Alle beetjes helpen op 10/10.

6 Afwas

Lekker sojje, lekker afwassen. De vaatwasser mag vandaag een dagje uit blijven. Weer eens gezellig met z'n tweeën afwassen, de een wast en de ander droogt. Levert vaak heel goede gesprekken op!

7 Vandaag pizza!

Vandaag even de keuken uit laten. Bestel een pizza of iets anders, vandaag even geen oven, waterkoker of keukenradio aan!

8 Meten is weten

Met een elektriciteitsmeter meet je hoeveel stroom een apparaat gebruikt. Er bestaan ook 'slimme' elektriciteitsmeters waaruit je kunt aflezen of je meer of minder elektriciteit verbruikt dan de dag(en) ervoor. Uit onderzoeken blijkt dat directe kennis over het eigen elektriciteitsverbruik leidt tot extra elektriciteitsbesparing.

9 Kopje thee?

Genieten van een kopje thee? Zorg ervoor dat je precies genoeg water in de waterkoker doet. Zo verbruik je niet meer elektriciteit dan nodig is.

10 Gaat er een lichtje branden?

In heel veel huishoudens zijn nog gloeilampen aanwezig, deze zijn zeer onvoordelig in het gebruik. Vervang ze door spaar en/of ledlampen. Kies voor een Spaar of LED lamp met energielabel A of B en bespaar tot 85% op de energiekosten van een gloeilamp.

MEER INFO

1010nl.org

10:10
THE ENERGY
CHALLENGE