

# Kleine energiebesparende maatregelen

Door: Sheri Isidora en Tineke Winkels  
Energiecoaches Capelle aan den IJssel

## Energie besparen in de keuken

Je merkt er weinig van, maar elke dag vliegen er veel kosten voor elektriciteit en water je keuken uit. Door slim om te gaan met jouw keukenapparatuur, kan je veel geld en energie besparen.

Met deze presentatie geven we je een aantal tips over hoe jij het beste energie kan besparen in de keuken.



## Thema's:

Toelichting energielabel

Koelkast

Vriezer

Kookplaat

Oven

(Combi) magnetron

Vaatwasser

Kraan

Wasmachine

Op naar de keuken; vragen?

De Energiecoaches

# Energielabel



Tegenwoordig staat er op veel apparaten een energielabel met de gegevens over het apparaat. Wat betekent eigenlijk zo een label?

Op het voorbeeld is een energielabel te zien van een koelkast. Met kleuren en letters wordt aangegeven hoe zuinig het apparaat is. Zuinige apparaten krijgen een A+++ (donker groen) label.

Onderaan het energielabel staan 3 symbolen met daarop gegevens van de koelkast.

1. Het melkpak = de inhoud (in L) van de koelkast
2. Sneeuwvlok = hoeveel ruimte het vriesgedeelte heeft (in L)
3. Volume = hoeveel geluid dat de koelkast maakt (in dB).

# Koelkast

De koelkast staat dag en nacht aan.  
Daardoor is dit één van de grotere energievreters  
in de keuken.

Soms is het op lange termijn zelfs voordeliger om  
een nieuwe koelkast aan te schaffen:

A+++ koelkast verbruikt gemiddeld 90 kWh  
A+ koelkast verbruikt gemiddeld 160 kWh.

Dat is een verschil van 44%!

Koel-vriescombinaties gebruiken in verhouding  
minder energie dan 2 aparte apparaten.



# Koelkast

## Tips:

- Zet de koelkast uit als je op vakantie gaat
- Plaats geen warm eten in de koelkast
- Controleer sluitingen
- Plaats de koelkast niet bij warmtebronnen
- Zet de koelkast op de juiste temperatuur
- Plaats de koelkast niet tegen de muur
- Ontdooi eten in de koelkast ipv in de magnetron



Koelvriescombi vervangen:  
dit bespaar je!

Leeftijd	Jaarlijks verbruik	Jaarlijkse besparing stroomkosten
8 jaar	300 kWh	€ 30
10 jaar	340 kWh	€ 40
15 jaar	380 kWh	€ 50
20 jaar	450 kWh	€ 70
25 jaar	500 kWh	€ 80

## Stroomverbruik en kosten per type koelkast

	Verbruik per jaar	Kosten per jaar
<b>Koelvriescombi (vriezer onderin)</b>		
A+++	160kWh	€ 36
A++	240 kWh	€ 54
A+	300 kWh	€ 68
<b>tafelmodelkoelkast</b>		
A+++	80 kWh	€ 18
A++	120 kWh	€ 27
A+	150 kWh	€ 34
<b>Kastmodel koelkast</b>		
A+++	90 kWh	€ 20
A++	130 kWh	€ 29
A+	160 kWh	€ 36
<b>Dubbeldeurs koelkast (vriezer boven)</b>		
A+++	140 kWh	€ 32
A++	210 kWh	€ 47
A+	270 kWh	€ 61

# Vriezer

Ook de vriezer is een energievreter.

De vriezer moet immers de temperatuur altijd onder 0 °C houden en dit kost veel energie.

Kistmodel vriezer		
	Verbruik per jaar	Kosten stroom per jaar
A+++	120 kWh	€ 27
A++	180 kWh	€ 41
A+	230 kWh	€ 52
Kastmodel vriezer		
	Verbruik per jaar	Kosten stroom per jaar
A+++	120 kWh	€ 27
A++	190 kWh	€ 43
A+	240 kWh	€ 54



# Vriezer

## Tips

- Bewaar, net als bij de koelkast, ruimte tussen de vriezer en de muur
- Maak de vriezer regelmatig schoon
- Kies een vriezer die bij jouw verbruik past
- Ontdooi regelmatig de vriezer



# Kookplaat

Voor het koken heb je verschillende soorten kookplaten: gas, inductie en keramisch.

- Een gasfornuis gebruikt aardgas
- Inductie- en keramische kookplaten gebruiken stroom.

Elektrisch koken heeft de toekomst

- In de toekomst kan stroom steeds duurzamer en goedkoper opgewekt worden
- De overheid wil dat alle huizen in 2050 van het aardgas af zijn.

Kookplaat	Verbruik per jaar	CO2-uitstoot per jaar
Gas	37 m <sup>3</sup> gas	70 kilo
Inductie	175 kWh	70 kilo
Keramisch	225 kWh	90 kilo

# Kookplaat

Dan hebben wij hier nog een paar tips hoe je alsnog kan besparen op energie.

## Tips

- Kies de juiste pit
- Deksel op de pan
- Zet het vuur eerder uit en benut de warmte
  
- Verbruik per jaar

elektrische kookplaten (zuinigst)	175 kWh per jaar
keramische kookplaat (30% meer)	ongeveer 225 kWh per jaar
gewone' elektrische kookplaat van gietijzer	260 kWh per jaar



# Oven

De gemiddelde oven heeft een wattage van 2000 watt.

Als je de oven een uur aan hebt staan (inclusief voorverwarmen) kost dit al bijna 2 kWh.

Dat is dus ongeveer € 0,46 per keer dat je de oven gebruikt.



# Oven

## Tips

- Zet de oven eerder uit
- Gebruik de reinigingsfunctie zo weinig mogelijk
- Schakel het display uit
- Gebruik de bakplaat zo min mogelijk



# (Combi) Magnetron

## Tip

- Zet de magnetron helemaal uit als u deze niet gebruikt, besparing van 25 tot 40 procent aan stroom. Het klokje gebruikt namelijk veel energie.
- Een combimagnetron met heteluchtfunctie is voor bakken zuiniger met energie dan een oven.
- Roer het gerecht tijdens het opwarmen of ontdooien een paar keer door
- Ontdooi geen eten in de magnetron; onnodig extra kosten



# Vaatwasser

## Tips

- Koop een zuinige vaatwasser
- Standaard grootte
- Gebruik de Eco-stand; besparing van gemiddeld 30 procent elektriciteit en een kwart water ten opzichte van het standaardprogramma
- Voorkom onnodig gebruik van de vaatwasser: door een teiltje te vullen met warm water en een beetje afwasmiddel gebruik je al 60% minder energie.



# Kraan

Het is ook mogelijk om minder energie te gebruiken door energiezuiniger met je water om te gaan. Dat kan bijvoorbeeld met

- Een waterbesparend opzetstuk voor je kraan.  
Dit zorgt ervoor dat het water verstuipt en met meer kracht uit de kraan komt. Hiermee zou je 98% water kunnen besparen ten opzichte van een normale kraan.
- Een mengkraan  
Mengkranen kunnen water sneller op temperatuur brengen, waardoor je minder ongebruikt water hoeft weg te spoelen.



# Wasmachine



## Tips

- Was altijd met een volle trommel.
- Was zoveel mogelijk op een lage temperatuur; wassen op 40°C gebruikt bijna 50% minder energie dan wassen op 60°C!
- Was tijdens de daluren, dan kan het dat de energie goedkoper is, Specifiek voor mensen met zonnepanelen is het juist voordeliger en beter voor het milieu om overdag de wasmachine te gebruiken.
- Gebruik je een droger? Centrifugeer dan op de hoogste stand.
- Gebruik zo vaak mogelijk het programma 'Eco-stand'. Is die er niet? Kijk op: <https://www.consumentenbond.nl/wasmachine/wasprogrammas> voor tips
- Was na 20 wasbeurten een keer extra op 60°C.

Energiekosten op jaarbasis	Energieverbruik	Energiekosten
Zuinig:	125 tot 150 kWh/jaar	€27,50 tot €33,-
Redelijk zuinig:	150 tot 175 kWh/jaar	€33,- tot €38,50
Normaal:	175 kWh/jaar of meer	€38,50 of meer





# Op naar de keuken

## Heb je vragen?

Wil je weten hoe je in de andere kamers kunt besparen?  
Meldt je aan en ontvang gratis een energiebox en  
adviesgesprek op maat!

Neem contact op met de Energiecoaches.

Per mail: [capelle@energiebox.org](mailto:capelle@energiebox.org)

Website: [www.capelle.energiebox.org](http://www.capelle.energiebox.org)

Bel: 06-11113301 Sheri Isidora



**VERDIEN GELD  
DOOR ENERGIE  
TE BESPAREN!**

MAAK GRATIS EEN  
AFSPRAAK MET  
DE ENERGIECOACH

**Bewoners besparen  
gemiddeld 10% op de energie-  
rekening dankzij adviesgesprek**