



Αγαπητή φοιτήτρια, Αγαπητέ φοιτητή,

Το σημερινό email εστιάζει σε μεθόδους εξοικονόμησης ενέργειας στην κατοικία σας κατά την προετοιμασία γευμάτων ή ροφημάτων.

1. Βάλτε καπάκι στην κατσαρόλα! Όταν μαγειρεύεται βεβαιωθείτε ότι καλύπτετε το μαγειρικό σας σκεύος με το καπάκι του - παγιδεύει τη θερμότητα που σημαίνει ότι μπορείτε να μαγειρέψετε σε λιγότερο χρόνο.
2. Μην παραγεμίζετε τις κατσαρόλες με νερό. Όταν βράζουμε τρόφιμα (π.χ. ζυμαρικά ή λαχανικά) και έχουμε γεμίσει υπερβολικά την κατσαρόλα με νερό απαιτείται περισσότερος χρόνος για να μαγειρευτούν τα τρόφιμα και σπαταλιέται περισσότερη ενέργεια.
3. Χρησιμοποιήστε τη σωστή εστία - εάν έχετε μια μικρή κατσαρόλα, θα χρειαστείτε μόνο μια μικρή εστία και το αντίθετο. Χρησιμοποιώντας ένα μικρό μαγειρικό σκεύος σε μια μεγάλη εστία σημαίνει συχνά ότι η θερμότητα χάνεται γύρω από την άκρη του σκεύους.
4. Μαγειρέψτε μαζί με τους συγκατοίκους σας ή τους φίλους σας - Το κοινό μαγείρεμα εξοικονομεί ενέργεια, χρόνο και είναι πιο κοινωνικό!
5. Μη υπερχειλίζετε τον βραστήρα - όταν ετοιμάζετε τσάι / καφέ βράζετε μόνο το νερό που χρειάζεστε (βεβαιωθείτε ότι είναι πάνω από την ελάχιστη γραμμή πλήρωσης). Θα κερδίσετε χρόνο και θα ετοιμάσετε το ρόφημά σας γρηγορότερα!
6. Εάν φτιάχνετε τσάι / καφέ, απενεργοποιήστε το βραστήρα πριν έρθει στο βρασμό. Η βέλτιστη θερμοκρασία για τα περισσότερα ζεστά ροφήματα είναι κάτω από τη θερμοκρασία βρασμού.
7. Ξεπαγώστε τον καταψύκτη - εάν ο καταψύκτης σας έχει δημιουργήσει πάγο, θα λειτουργεί λιγότερο αποτελεσματικά. Αυτό μπορεί να κάνει διαφορά μέχρι και 100 ευρώ το χρόνο!
8. Αφήστε τα ζεστά τρόφιμα να φθάσουν σε θερμοκρασία δωματίου πριν τα τοποθετήσετε στο ψυγείο.
9. Μην αφήνετε τις βρύσες σε λειτουργία όταν καθαρίζετε τα πιάτα - χρησιμοποιήστε ένα μπολ για να τα καθαρίσετε για να μειώσετε τη χρήση νερού και την ενέργεια που απαιτείται για τη θέρμανση του νερού.

Για περισσότερες πληροφορίες για την εκστρατεία Students Switch Off+. μπορείς να ανατρέξεις στην ιστοσελίδα www.studentswitchoff.gr, στην σελίδα μας στο facebook: [Student Switch Off+ Greece](#) καθώς επίσης και να παρακολουθήσεις το σχετικό [video](#) του Students Switch Off+.

Με εκτίμηση,

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΑΠΟΣΤΟΛΕΑ



This project has received funding
from the European Union's
Horizon 2020 research and
innovation programme under
grant agreement No 754203