


Mein Kaufmann -  
mein Freund

**WKO**  
Der Lebensmittelhandel  
STEIERMARK



 Das Land  
Steiermark

Sparen Sie  
über  
**€1.000,-**  
im Jahr

# DAS STEIRISCHE HAUSHALTSSPARBUCH



## Liebe Steirerinnen! Liebe Steirer!

Ihr Zuhause bietet enorm viel Einsparungspotenzial. Vielerorts verstecken sich kleine oder auch größere „Energiefresser“, deren sich Mieter und Eigentümer oftmals nicht bewusst sind, die in Summe aber ein großes Loch in die Haushaltskasse reißen. Investitionen in strom- und wassersparende Haushaltsgeräte lohnen sich, doch auch ohne Neuanschaffungen können Sie spürbare Veränderungen im Haushaltsbudget bewirken. Ein bewusster nachhaltiger Umgang mit Wasser und Energie, aber auch Lebensmitteln hilft, die Ausgaben zu senken. Neben den geringeren Energiekosten bleiben wichtige Ressourcen für nachfolgende Generationen erhalten und es wird ein wesentlicher Beitrag zum Klimaschutz geleistet. Das „Steirische Haushaltssparbuch“ ist ein einfacher Ratgeber, der zeigt, wie Sie selbst ohne Kostenaufwand und ohne auf den gewohnten Komfort zu verzichten über 1.000 Euro pro Jahr einsparen können. Schon kleine Veränderungen führen zum Erfolg. Probieren Sie es einfach aus!

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'J. Seitinger'.

Ihr  
Landesrat Johann Seitinger

In Zusammenarbeit mit:



**IMPRESSUM:** Herausgeber/Konzeption/Satz/Layout/Grafik: josefundmaria – Die Werbeagentur, Weinholdstraße 20a, 8010 Graz | Fotos: shutterstock, istockphoto, fotolia, bigshot, Katzbeck Fenster, von Partnern beigestelltes Bildmaterial Druck: Druckhaus Thalerhof | Erscheinungsort: Graz | Quelle: Land Steiermark Druck- und Satzfehler vorbehalten. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Alle Angaben ohne Gewähr. Juni 2012

Als Landesenergieversorger für Energieeffizienz einzutreten ist kein Widerspruch. Daher wird die Energie Steiermark dieses Thema in den kommenden Jahren zum großen Schwerpunkt machen, denn ein Mehr an Energieverkauf ist nicht die Kennzahl, an der wir uns in Zukunft orientieren wollen. Viel wichtiger – vor allem für den Klimaschutz – wird sein, wie viel Energie wir gemeinsam sparen. Und weil Energieeffizienz nicht nur das Klima schützt, sondern auch der Haushaltskassa guttut, unterstützen wir unsere Kunden beim Energiesparen. Etwa mit unserem neuen Online-Shop, in dem wir 300 Produkte zum Stromsparen anbieten. Oder mit dem Verleih des „Stromdetektivs“: Ein Strommessgerät, das einfach und bequem den Stromverbrauch von Elektrogeräten misst und so „Energiefresser“ aufdeckt. Einen weiteren Schritt hin zu mehr Effizienz setzen wir mit den Produkten „smart metering“ und „smart home“, die den Haushalt optimal und energieeffizient steuern. Wir tragen damit zum Schutz der Umwelt und zu mehr Lebensqualität für unsere Kunden bei. Aber helfen und denken auch Sie mit! Denn: Die beste Energie ist gesparte Energie!



Vorstandssprecher Energie Steiermark  
DI Christian Purrer



**So sparen Sie bei  
Lebensmitteln**  
S. 10-27



**So sparen Sie beim Strom**  
S. 28-35



**So sparen Sie beim Heizen**  
S. 38-39



**So sparen Sie beim Wasser**  
S. 42-49

## Liebe Leserin! Lieber Leser!

Bei Ihrem steirischen Lebensmittelhändler finden Sie täglich frisch die wertvollsten „Schätze“ aus unserer Region. Mit dem Einkauf heimischer Produkte sichern Sie nicht nur steirische Arbeitsplätze, sondern leisten einen nachhaltigen Beitrag zum Klimaschutz. Damit Sie Ihren Einkauf aber auch voll auskosten können und nicht am Ende mehr bezahlen, als sein muss, finden Sie in diesem Steirischen Haushaltssparbuch wertvolle Tipps. Denn wussten Sie, dass Sie schon bei der Aufbewahrung ein Vielfaches an Kosten sparen können? So gibt es zum Beispiel bei Kühlschränken und Gefriertruhen ein großes Einsparpotenzial. Aber auch wenn es um das Auftauen der Produkte geht, gibt es einfache Geldspartricks. Die Zubereitung am Herd oder im Backofen kann bei falscher Handhabung ganz schön ins Geld gehen. Eines der größten Potenziale liegt aber in der Resteverwertung. Haben Sie sich schon einmal überlegt, wie viele Euros durch das Wegwerfen von noch genießbaren Lebensmitteln bei Ihnen im Mistkübel landen? Wie Sie dieses Problem vermeiden und noch mehr wertvolle Tipps finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.



Das Steirische Haushaltssparbuch ist eine Initiative von Landesrat Johann Seitinger, dem Landesgremium Lebensmittelhandel und der Energie Steiermark und soll dabei helfen, den Energie- und Wasserverbrauch sowie die daraus folgenden Kosten zu senken. Darüber hinaus bietet es die einmalige Möglichkeit, mehr über das Thema Lebensmittel, Energie und Wasser zu erfahren.

## Wie und wo kann ich sparen?

1	Lebensmittel	<b>über € 380,-</b>
2	Heizung	<b>über € 100,-</b>
3	Wasser	<b>über € 220,-</b>
4	Strom	<b>über € 330,-</b>



  
Gremialobmann  
Alois Siegl

  
Gremialgeschäftsführer  
Mag. Günther Knittelfelder



## 1 Regionalität

In der Steiermark werden hervorragende Lebensmittel erzeugt und hergestellt. Die regionale Herkunft der Waren hat einen Wert an sich. Mit dem Kauf heimischer Produkte fördern Sie regionale Erzeuger und Verarbeiter.

### Tipps:

Achten Sie beim Einkauf Ihrer Lebensmittel, wo und wie diese erzeugt und verarbeitet wurden.

Nachhaltige Lebensmittelqualität wird am besten durch regionale Nähe sichergestellt. Nähe erzeugt Transparenz. Und Transparenz schafft soziale Kontrolle und Vertrauen.



## 2 Frische

Eine gesunde und genussvolle Ernährung braucht frische und wertvolle Lebensmittel.

### Tipps:

Achten Sie auf optimale Lagerungsbedingungen der einzelnen Nahrungsmittel. So bleiben Ihre Lebensmittel länger genießbar und frisch.

Verzichten Sie auf Fertiggerichte (Convenience-Produkte). Suppen oder Nudelsoupen selbst vorkochen und einfrieren ist billiger und gesünder.

Palatschinken aus Eiern, Milch und Mehl selber machen statt Fertigteig kaufen: 100 Gramm kosten rund zwölf Cent. Das Fertig-Produkt kostet mehr als das Doppelte.

Salatdressing aus Öl, Essig und getrockneten Gewürzen selber machen statt Fertigprodukt kaufen. Für Variationen eignen sich ein Schuss Milch, übrig gebliebener Bratensaft oder Käse. Fertige Salatsoßen kosten bis zu dreimal so viel – ca. 50 Cent pro 100 Milliliter.



## 3 Qualität

Entscheiden Sie bewusst, welche Lebensmittel und wie viel Sie davon kaufen.

### Tipps:

Nachhaltigkeit hat ihren Preis. Kaufen Sie weniger, dafür hochwertigere Lebensmittel.

Planen Sie Ihre Mahlzeiten für die nächsten Tage, bevor Sie einkaufen gehen. So kaufen Sie nichts zu viel, das später vielleicht im Müll landet.

Einkaufsliste schreiben und Spontankäufe vermeiden.



## 4 Kurze Transportwege

Durch kurze Transportwege sparen Sie zusätzliche Kosten, die sich auch in einem günstigeren Preis wiederfinden. Durch geringere Emissionen und weniger Energieverbrauch leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zum Klimaschutz.

### Tipp:

Zum Einkaufen Tasche oder Einkaufskorb mitnehmen, statt immer ein Plastiksackerl zu kaufen. Pro Sackerl: 15 Cent

**GESAMTERSPARNIS** ca.

**€ 23,40,-**  
/Jahr



## 5 Saisonal kaufen

Spargel-, Marille- oder Erdbeer-Zeit. Die „Saison“ von Obst und Gemüse macht sich nicht nur im Geschmack, sondern auch beim Preis bemerkbar. Gutes, das zu „seiner Zeit“ geerntet wird, ist frischer und beinhaltet außerdem mehr Vitamine. Der höhere Chemikalieneinsatz bleibt aus. Ein Saisonkalender macht die Auswahl leicht!

### Tipps:

Saisonal und regional einkaufen: Heimische Saisonware ist immer billiger.

Wer saisonal kauft, erspart den Energieeinsatz von beheizten Glashäusern und schont die Umwelt.

Selbst waschen und schneiden spart Geld: Ein Kilo Melone kann z. B. im gleichen Geschäft ca. 60 Cent oder über 4,50 Euro kosten. Der Unterschied: Das teurere Produkt ist gewaschen, klein geschnitten und handlich verpackt. Auch „verzehrbarer“ Salat und „küchenfertige“ Erdäpfel sind wesentlich teurer.

## Gemüse und Obst der Saison

 Zwiebel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Karotte 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Erdäpfel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Sellerie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Spinat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Radieschen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Spargel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Häuptelsalat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Lollo Rosso 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kohlrabi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Karfiol 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kirschen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Himbeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Gartenbohnen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Paradeiser 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Paprika 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Zucchini 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Stangensellerie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kohl 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kraut 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Ribiseln 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Mais 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Heidelbeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Pflirsche 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
reif in Österreich	österreichische Lagerware	aus heimischer Produktion nicht verfügbar	



## 6 Restlos genießen

Täglich wird in Wien so viel Brot weggeworfen, wie Graz (280.000 Einwohner) zur Versorgung benötigt! In Österreich landen **jährlich 166.000 Tonnen Nahrungsmittel im Abfall**. Die weggeworfenen Lebensmittel Europas und Nordamerikas würden dreimal ausreichen, um alle Hungernden der Welt satt zu machen.

Pro Kopf landen in Österreich jährlich unverpackte Lebensmittel im Wert von **387 Euro im Müll!** Im Schnitt wandert jedes fünfte (!) Stück Gebäck so, wie es aus dem Ofen gekommen ist, in den Müll.

### Tipps:

Einkaufsliste schreiben

Bewusst einkaufen

Qualität statt Quantität

Reste verwerten

Mindesthaltbarkeiten sind Richtwerte, viele Produkte sind darüber hinaus noch genießbar. (Erst öffnen und prüfen statt sofort wegwerfen.)

**GESAMTERSPARNIS** fast

**€ 387,-**

## Restl-Genussrezepte

Damit Resten von Lebensmitteln der Weg in den Abfall erspart bleibt, gibt es ab sofort das „Restl-Rezeptheftchen“. 4-Hauben-Koch Heinz Reitbauer, Steirerreck, hat dafür eine Auswahl seiner besten Rezepte zusammengestellt. Die Zutaten sind übrig gebliebene Lebensmittel.

Diese hilfreiche Broschüre liegt ab sofort kostenlos bei den steirischen Lebensmittelkauffeuten auf und unterstützt Sie dabei, Ihre Lebensmittel-Kosten zu reduzieren.







## Paradeiser-Salat

LAUWARM MIT AVOCADO

Noch  
Paradeiser  
übrig?

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 200 g Champignons
- 60 g Olivenöl
- 30 g Honig
- 10 g Sojasauce
- 10 g Weißweinessig
- Saft einer ½ Zitrone
- ¼ l Wasser
- 100 g gebräunte Butter
- Salz, Pfeffer
- 1200 g gemischte Paradeiser (Rispen-, Cherry-, Eier-, Pflaumen-, Ribisel-paradeiser)
- 1 Stück reife Avocado (Sorte Hass)
- 3 EL fein geschnittene Lauchwürfel
- 1 Zweig Estragon
- Basilikum, Kerbel, Gartenkräuter

### Zubereitung:

Für die Marinade Champignons klein schneiden und in Olivenöl stark rösten. Mit Honig, Sojasauce, Essig und Zitronensaft ablöschen und mit Wasser aufgießen. Auf die Hälfte reduzieren, abseihen, salzen und die gebräunte Butter mit einem Stabmixer einrühren.

Die Paradeiser kurz blanchieren, schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Marinade mit den Lauchwürfeln und dem gehackten Estragon erhitzen, die Paradeiser darin kurz erwärmen.

Die Avocado in Spalten schneiden, schälen & mit dem Paradeisersalat anrichten. Mit frischen Kräutern garnieren.

**Tipp:** Dazu warmes knuspriges Salzstangerl reichen.



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Stk. große Freiland-Eier
- Essig-Wasser (zum Pochieren)
- 2 große mehlig-e Erdäpfel (Agrida oder Planta)
- 1 TL Eiweiß
- 1 Prise Maisstärke
- Öl zum Frittieren
- Salz
- Wildkräuter (Röhrlsalat, Gänseblümchen, Portulak,
- Vogerlsalat, Schafgarbe, Bärlauch) je nach Jahreszeit
- 2 Stk. Radieschen (feinblättrig geschnitten)
- Weinessig
- Sauerrahm
- Salz, Pfeffer
- Kernöl

## Knuspriges Ei

MIT WILDKRÄUTERSALAT  
UND RADIESCHEN



### Zubereitung:

Die Eier in leichtem Essigwasser weich pochieren. Die Erdäpfel schälen und fein nudelig schneiden, mit dem Eiweiß und der Maisstärke vermengen, so bekommen die Erdäpfelstreifen einen leicht klebrigen Film.

Sauerrahm mit Salz & Pfeffer würzen. Das pochierte Ei vorsichtig darin einschlagen und mit Hilfe eines Lochschöpfers in das 160°C heiße Pflanzenöl gleiten lassen. Für ca. 1 Minute schwimmend herausbacken. Erst nach dem Frittieren salzen.

Die geputzten und gewaschenen Wildkräuter marinieren, das knusprige Ei darauf platzieren und mit Sauerrahm, Radieschen und Kernöl anrichten.



## ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN:

- 0,5 l Traubenkernöl
- Schale einer halben Orange
- 1 EL Koriander-Körner
- 1 EL Kümmel
- 4 cm Zimtstange
- 1 Messerspitze Safran
- 3 Stk. Knoblauchzehen
- 2 EL schwarzer Pfeffer
- 4–8 Stk. gekochte und geschälte Erdäpfel
- 1 Stk. reife Avocado
- 1 Stk. Fleischparadeiser (geschält, entkernt und gewürfelt)
- 16-20 Blätter Waldklee
- 60 dag Welsfilet
- 3 EL Weißbrotbrösel
- 1 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel)
- 2 EL Butter
- Salz

## Gewürz-Wels

MIT PARADEISER UND WALDKLEE

Zu viel  
Fisch  
gekauft?

### Zubereitung:

Für das Gewürzöl das Traubenkernöl mit den Gewürzen vermischen, auf 70°C erwärmen und bei dieser Temperatur 1 Std. ziehen lassen. In ein passendes Gefäß umfüllen und mind. 8 Tage an einem hellen Ort stehen lassen. Abseihen.

Die gehackten Kräuter mit den Weißbrotbröseln vermengen. Das Welsfilet in 4–6 gleich große Stücke teilen. Salzen und mit der Fleischseite (so bezeichnet man jene Seite des Filets, welche von den Gräten getrennt wird) in die Weißbrotbrösel legen.

Das Gewürzöl (nicht zu wenig verwenden - Geschmacks-träger) in einer Pfanne leicht erhitzen und die Filets mit der Bröselseite nach unten einlegen. So lange braten, bis die Brotseite eine schöne goldgelbe Farbe angenommen hat. Nun die geviertelten Erdäpfel zugeben, Filets wenden und die Butterstücke beifügen. Hitze leicht reduzieren, nun die in Spalten geschnittenen und enthäuteten Avocados zugeben. Kurz mitbraten lassen. Ganz zum Schluss die Paradeiserwürfel und die gehackten Kräuter hinzufügen, rasch anrichten und mit dem Waldklee bestreut servieren.



Noch  
Äpfel  
übrig?



## Apfelküchlein

### Zubereitung:

Den Apfel schälen, entkernen und in Ringe schneiden. Mehl und Ei mit der Milch glattrühren. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Apfelscheiben im Teig wenden und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun backen. Danach herausnehmen und kurz auf einem Haushaltstuch abtropfen lassen. Marmelade mit Joghurt verrühren und in ein Schälchen füllen. Als Dip zum Apfelküchlein servieren.

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 Apfel, groß
- 3–4 EL Erdbeer- oder Himbeermarmelade
- 4 EL Mehl
- 150 g Naturjoghurt
- 1 Ei
- Etwas Milch
- Pflanzenöl



## Warme Apfelspeise

MIT LÖWENZAHNSIRUP UND  
ZITRONENTHYMIAN

Noch  
Äpfel  
übrig?

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 12 mittelgroße Schafnasen (alte steirische Apfelsorte), als Alternative kann man auch andere säurebetonte Äpfel verwenden
  - 2 EL Butter
  - 3 EL Feinkristall-Zucker
  - 20 dag Blätterteig
  - 1 Ei zum Bestreichen
  - 2 EL Blütensirup oder Blütenhonig
  - 1 Zweig Zitronenthymian
  - Vanilleeis, Zimt
- Blütensirup:**
- 300 g Löwenzahn-Blütenköpfe
  - 1 Liter Wasser
  - 2 Stk. Zitronen
  - 2 Stk. Orangen
  - 1 kg Kristallzucker

### Zubereitung:

Für den Löwenzahnblüten-Sirup die gewaschenen Blütenköpfe grob hacken. Löwenzahn, Wasser, Saft von Zitronen und Orangen in einen Topf geben und zum Sieden bringen. 10 Minuten ziehen lassen. Den Auszug durch ein Leinentuch gießen und den Zucker zugeben. Dickflüssig einkochen (ca. 1 Std.) und abfüllen.

Die Äpfel schälen, entkernen und in 1 ½ cm große Spalten schneiden. Den Blätterteig 3 mm dick ausrollen, mehrmals einstechen, in der Größe der feuerfesten Form ausstechen und mit dem verschlagenen Ei bestreichen.

In einer feuerfesten Form die Butter zergehen lassen, die Äpfel begeben, mit Zimt und Zucker bestreuen und kurz anbraten. Den Blätterteig darüber legen und im Rohr bei 220 °C 15–20 Minuten goldbraun backen.

Die gebackene Apfelspeise mit dem Blütensirup überziehen und mit den Zitronenthymian-Blättern bestreuen.



**Margareta Reichsthaler**  
Obfrau und Beirätin GENUSS REGION ÖSTERREICH

Zum Glück liegt das Gute für uns so nah. Und damit auch die richtigen Wegweiser vorhanden sind, gibt es Qualitätsmarken, die Orientierung in der heimischen kulinarischen Landschaft geben.

An der Spitze steht - sozusagen als Premium-Schiene - die Marke GENUSS REGION ÖSTERREICH für traditionelle, regionaltypische Lebensmittel von besonderer Qualität. Hier liegt der unverwechselbare Charakter auf dem Leitprodukt der jeweiligen GenussRegion, das dieser auch den Namen gibt. Diese Leitprodukte sind sehr spezielle Lebensmittel, hinter denen auch eine lange regionale Tradition in Bezug auf Produktpflege und Verarbeitung steht. Natürlich sind das alles streng kontrollierte Produkte.

Der Weg zu den Köstlichkeiten ist ganz einfach und bequem: Zu den wichtigsten Vertriebswegen zählen Ab Hof-Verkauf und die Kooperation mit ausgewählten Partnern in der Nahversorgung sowie die Belieferung von Gastronomie und Buschenschankbetrieben.

Und ganz einfach geht's über den onlineshop:  
[www.genuss-region-shop.at](http://www.genuss-region-shop.at)

Informationen auch auf:  
[www.genuss-region.at](http://www.genuss-region.at); [www.gutes.at](http://www.gutes.at)

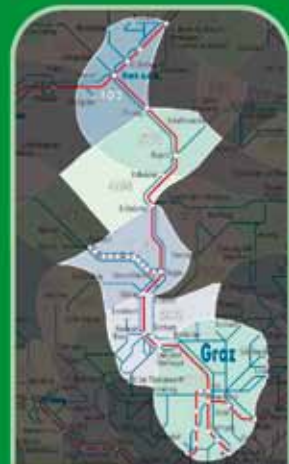
MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



HEIMISCHER GENUSS AUF EINEN KLICK.  
[www.genuss-region-shop.at](http://www.genuss-region-shop.at)

# Sparen mit der Jahreskarte

Was Sie in Zeiten schwindelerregender Treibstoffpreise im Vergleich zum Auto sparen können, zeigen wir Ihnen am Beispiel einer Pendlerin von Bruck an der Mur nach Graz: Entfernung: ca. 55 km, sechs Tarifzonen im Verkehrsverbund



€500 €1000 €1500 €2000

Fahrt preis für Jahreskarte	Ersparnis pro Jahr
€ 1.100,-	€ 1.100,87

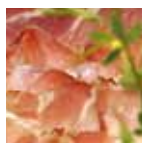
Dieselskosten pro Jahr	€ 2.200,87
------------------------	------------

Annahmen für das Beispiel: Verbrauch 5l/100 km, Diesel € 1,419 pro Liter (Stand: Mai 2012) und 470 Fahrten pro Jahr



## DIE GENUSS REGIONEN IN DER STEIERMARK

- 1 Ausseerland Seesaibling
- 2 Gesäuse Wild
- 3 Hochschwab Wild
- 4 Pöllauer Hirschkirne
- 5 Oststeirischer Apfel
- 6 Weizer Berglamm
- 7 Murtaler Steirerkäs
- 8 Weststeirisches Turropoljeschwein
- 9 Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
- 10 Grazer Krauthäuptel
- 11 Steirischer Teichland – Karpfen
- 12 Steirischer Vulkanland Schinken
- 13 Steirischer Kren g.g.A.
- A Murbodner Erdäpfel (Kandidat)
- B Ennstaler Steirerkas (Kandidat)
- C Ennstal Lamm (Kandidat)





Einfach.Möglich

Geld anlegen oder  
Tagräume finanzieren –  
mit der HYPO Steiermark



Qualität, die zählt.

[www.hypobank.at](http://www.hypobank.at)

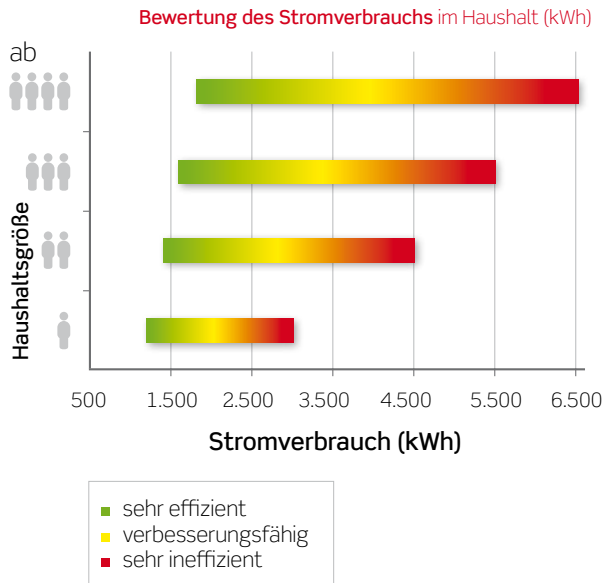
Graz | Bruck | Deutschlandsberg  
Feldbach | Fürstenfeld | Judenburg  
Leibnitz | Liezen | Schladming



## Stromverbrauch in steirischen Haushalten

Der Energieverbrauch hängt neben der Haushaltsgröße auch davon ab, ob man in einer Wohnung oder einem Einfamilienhaus wohnt. Die folgende Abbildung gibt Auskunft über die Bewertung des Jahresstromverbrauchs unterschiedlicher Haushaltsgrößen am Beispiel eines Einfamilienhauses (oder einer Wohnung) mit elektrischer Warmwasserbereitung:

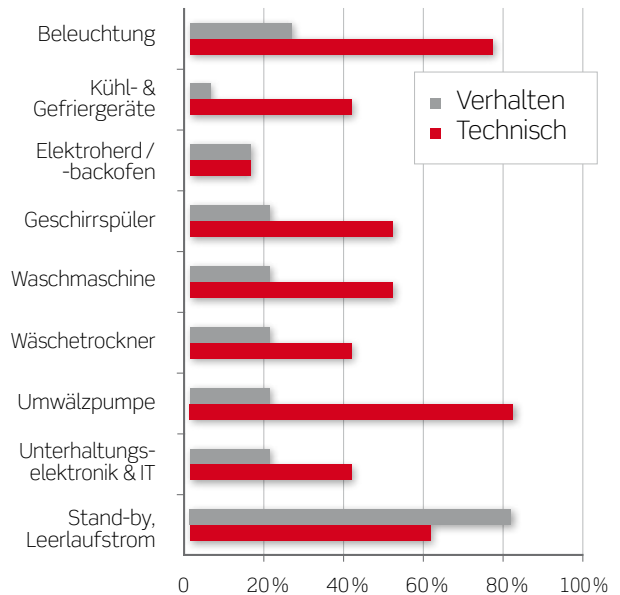
### Durchschnittlicher Jahresstromverbrauch



## Einsparungspotenziale

Mit neuen Technologien ist es möglich, den Strom immer effizienter zu nutzen. Doch auch das Nutzerverhalten hat einen sehr wesentlichen Einfluss auf den Energieverbrauch im Haushalt. Die folgende Grafik gibt einen Überblick über die verschiedenen Einsparpotenziale:

### Einsparpotenziale Technik vs. Verhalten



## 1 Stand-by

Leuchtet auch bei Ihnen Zuhause bei TV-Geräten oder Ladestationen nach dem Benutzen noch ein Lämpchen? In Österreich verbrauchen Geräte im Stand-by-Modus die gesamte Kapazität, z.B. des Kraftwerks Wien Freudenau. Schalten Sie daher alle Geräte immer aus. Das spart bis zu 128 Euro im Jahr.



### Tipps:

Unterhaltungsgeräte (TV/DVD-/CD-Player/ Hi-Fi-Anlage) über eine abschaltbare Steckdosenleiste zusammenschließen und abschalten.

PC, Drucker, Scanner etc. abschalten.

Nutzung eines Vorschaltgeräts für Untertisch-Heißwasserspeichergeräte.

Ladegeräte für Mobiltelefone, Rasierer, elektr. Zahnbürsten etc. ausstecken.

Batteriebetriebene Wecker statt Radiowecker nutzen.

Gerätebezeichnung	Stk.	Leistung Stand-by (Watt)	Stand-by-Betrieb (Std./Tag)	Stand-by-Stromverbrauch (kWh/Jahr)	Stand-by-Stromkosten (€ im Jahr)
Rechenbeispiel:	2 (Stk.)	x 3 (Watt)	x 20 (Std./Tag)	x 365 (Tage) / 1000	x 0,18€ = 8€/Jahr
TV-Gerät alt	1	10	20	73	13
DVB-T-Box	1	6	23	50	9
DVD-Player	1	6	23	50	9
Hi-Fi-Anlage	1	10	20	146	26
PC (+ Monitor + Drucker)	1	20	20	146	26
Laptop	2	5	20	37	7
Anrufbeantworter	1	3	24	26	5
Ladegerät Handy	2	2	24	35	6
DSL-Router mit W-LAN	1	12	20	88	16
Mikrowelle	1	3,5	23	23	5
Elektr. Zahnbürste	2	2	24	24	6

**GESAMTERSPARNIS bis zu**

**€128,-**

Tabelle: jährliche Kosten des Stand-by-Betriebs in einem durchschnittlichen Haushalt

## 2 Licht

Energiesparlampen sind wesentlich effizienter als normale Glühbirnen und haben eine deutlich längere Lebensdauer. Ohne Komfortverluste lässt sich der Stromverbrauch für die Beleuchtung so um bis zu 70% reduzieren.

- Lichtquellen so verteilen, dass einzelne Bereiche getrennt beleuchtet werden können.
- Eine helle Lampe statt mehrerer schwachen.
- Keine Festbeleuchtung, sondern gezielte Nutzung.
- Abschaltautomatik im Treppenhaus macht sich bezahlt.
- Reflektierende Lampenschirme statt Glühbirne mit hoher Wattzahl.
- Renovierungstipp: Helle Räume benötigen weniger Licht.
- Energiesparlampe oder LED Lampe nutzen.

**GESAMTERSPARNIS bis zu € 40,-**

	Strompreis/kWh	Anschaffung	Leistung	Tägl. Leuchtdauer	Stromkosten = Leistung/Brenndauer
Glühbirne	0,20 €	1 €	65 W	4h = ca 1500h/Jahr	19,50 €
Gute Energiesparlampe	0,20 €	10 €	11 W	4h = ca 1500h/Jahr	3,30 €
LED Lampe	0,20 €	30 €	6 W	4h = ca 1500h/Jahr	1,80 €

## 3 Kühlschrank, Gefriertruhe

Beim Aufstellen des Kühlschranks/der Gefriertruhe darauf achten, dass diese/r nicht neben einer Wärmequelle (Heizung, Herd, direktes Sonnenlicht) steht.

	Ersparnis bis zu
7°C Kühltemperatur beim Kühlschrank und -18°C beim Gefrierfach reichen aus. Jedes Grad weniger kostet 6% mehr Energie.	€ 6,-
Kühlschrank nur kurz öffnen. Warme Speisen erst abkühlen lassen.	
Vor Urlaubsantritt Kühlschrank abtauen. Spart bei 14-tägigem Aufenthalt 3 Euro.	€ 3,-
Gefrorenes im Kühlschrank auftauen unterstützt die Kühlleistung.	
Ein 10 Jahre und älteres Gerät verbraucht 4x so viel Energie. Ein Neugerät (auf energieeffizienzklasse achten) kann pro Jahr bis zu 100 Euro einsparen.	€ 100,-
Dichtung überprüfen. Tipp: Taschenlampe in den Kühlschrank legen, wenn Lichtstrahlen sichtbar sind – Dichtung tauschen.	
<b>GESAMTERSPARNIS bis zu</b>	<b>€ 109,-</b>

## 4 Herd

Stromsparend kochen und backen lohnt sich. Denn das Kochen macht in einem 5-Personen Haushalt 8,5% des Gesamtstromverbrauchs aus.

	Ersparnis rund
Beim Kochen wenig Wasser verwenden.	
Deckel ganz schließen. Spart bis zu 2/3 Strom.	€ 55,-
Restwärme nutzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.	€ 3,-
Nicht zu kleine Töpfe auf große Herdplatte stellen.	
Unebene Töpfe verlängern die Kochzeit um bis zu 40%.	
Schnellkochtopf nutzen. Spart bis zu 30% Energie und 50% Zeit ein.	
Wasser im Wasserkocher vorkochen. Verbraucht ein Drittel weniger Strom.	
<b>GESAMTERSPARNIS rund</b>	<b>€60,-</b>



## 5 Backofen



### Tipps:

Moderne Backöfen nicht vorheizen. Spart bis zu 20% Energie. (Ausnahmen: empfindliche Teige wie Biskuit, Baiser)

Bei Backzeit über 40 Minuten 10 Minuten vor Garende abschalten und Restwärme nutzen. Spart 7 kWh pro Jahr.

Restwärme nach dem Backen zum Warmhalten von Speisen nutzen.

Anstelle des Backofens Kochstelle nutzen. Der Ofen benötigt 4x mehr Energie.

Bei Umluftherden gleichzeitig alle Ebenen nutzen.

Für kleine Mengen Toaster oder Kleingrill nutzen. Verbrauchen nur ein Drittel der Energie.

Die Selbstreinigungsfunktion nur bei starker Verschmutzung nutzen.

Backofentür geschlossen halten, sonst gehen 20% der Temperatur verloren.

Senken wir gemeinsam den  
Energieverbrauch

# ONLINE- SHOP: 300 PRODUKTE ZUM STROM- SPAREN!

Bis zu 100 € jährlich weniger  
zahlen mit Stand-by-Geräten,  
Energiesparlampen, Solar-  
radios, uvm. – jetzt bestellen!



mit vielen  
**Tipps zum  
Energie sparen**

Senken Sie den Stromverbrauch. Schonen Sie Ihr Haushaltsbudget. Und die Umwelt. Wir helfen Ihnen dabei. Mit unserem neuen Online-Shop. Bei uns finden Sie über 300 innovative Produkte, die Energie sparen. LED-Lampen, Stand-by-Schalter, Heizregler, Solarladegeräte und vieles mehr. Getestet von unseren Experten. Bestellen Sie einfach und bequem. Unter [www.e-steiermark.com](http://www.e-steiermark.com). Für Kunden der Energie Steiermark gibt es 10 % Rabatt – auf alles!

In Kooperation mit  
**GRÜNSPAR**   
Grünsparen statt schwarzwärgern

  
**ENERGIE STEIERMARK**



## 1 Heizkörper

Senken Sie Ihre Raumtemperatur. Schon ein Grad weniger spart 6% Heizkosten.

Fenster und Haustüren müssen dicht sein.

Verstellen Sie die Heizkörper nicht mit Möbeln.

Ziehen Sie die Vorhänge/Rollläden in der Nacht zu.

Die Vorhänge dürfen nicht über die Heizkörper reichen.

Vor und nach jeder Heizperiode Heizkörper warten lassen.

**GESAMTERSPARNIS rund € 48,-**  
bei ca. 800 Euro/Jahr



## 2 Lüften

Um Bauschäden, wie Schimmel und schwarze Flecken, aber auch Energieverluste zu vermeiden, sollten Sie, je nach Jahreszeit, zwischen 5 und 15 Minuten Stoßlüften.

Stoßlüften statt Dauerlüften

Von Dauerlüften mit gekipptem Fenster, spaltbreit geöffneten Kellerfenstern und übermäßig vielen Zimmerpflanzen bzw. Verdunstern ist abzuraten.

**GESAMTERSPARNIS rund € 57,-**





Modernste Technologie und umsichtige Planung der ROTH-Handwerksmeister bilden die Basis für energiesparende Heizungssysteme. Sämtliche Anlagen werden in der eigenen Planungsabteilung konzeptioniert und geplant. Mit kompetenter Beratung, Montageservice, sorgfältiger Installation und 24-Stunden-Service und -Notdienst hat ROTH bereits tausende zufriedene Kunden überzeugt. In den Schauräumen Wien, Graz, Gleisdorf, Feldbach und Gnas können Sie sich über das breite Spektrum an Heizungen – von Pelletsystemen aller Dimensionen über Solaranlagen bis hin zu hocheffizienten Wärmepumpen – informieren. Gerne kommt ein Heizungsspezialist von ROTH auch direkt zu Ihnen nach Hause.



## Sparsame und nachhaltige Wärme

ROTH bietet ein breites Sortiment an maßgeschneiderten Heizungen.



## Energieeffiziente Alternativennergien

Solaranlagen entfalten an Sonnentagen, Wärmepumpen in der kalten Jahreszeit ihr volles Potenzial.



## Warmwasser und Heizen mit der Sonne

Die ROTH-Mitarbeiter beraten Sie gerne bei Planung, Förderung und Errichtung von bedarfsgerecht dimensionierten Solaranlagen.



## Sonnenstrom macht unabhängig

Als zertifiziertes Unternehmen sorgen die ROTH-Handwerksmeister für eine professionelle Montage von Photovoltaikanlagen.



## Höchste Qualität für sorgenfreien Betrieb

Langlebige Qualitäts- und Markenprodukte sorgen für jahrzehntelange Zufriedenheit.

Fotos: pixelmaker

Informieren Sie sich bei den mehrfach ausgezeichneten Heizungsspezialisten von ROTH  
Info-Telefon: 0810/001003  
office@roth-online.at | www.roth-online.at



## 1 Küche

Obst und Gemüse in einer Schüssel anstatt unter laufendem Wasser waschen.

Nur so viel Wasser verwenden bzw. erhitzen, wie man wirklich benötigt.

Geschirrspülen unter fließendem Wasser vermeiden, da ein moderner Geschirrspüler dieselbe Menge an Geschirr mit nur einem Zehntel der Wassermenge wäscht.

Bei neuen Geschirrspülern, aber auch Waschmaschinen, empfiehlt es sich, auf den Wasser- und Energieverbrauch zu achten. Hilfreich dabei ist das EU-Energie-Label. Die Kennzeichnung gibt Hinweise über Wasserverbrauch, Geräuschpegel etc.

Geschirrspülmaschinen nur dann einschalten, wenn sie voll sind, und so oft wie möglich das Sparprogramm verwenden.

Zum Auftauen von tiefgefrorenen Lebensmitteln kein Wasser verwenden. Lebensmittel einfach über Nacht in den Kühlschrank legen.

**GESAMTERSPARNIS**

**€ 25,-**



## 2 Bad

Immer vergewissern, dass der Wasserhahn ganz zuge dreht ist.

Den Wasserhahn beim Zähneputzen, Rasieren oder Einseifen der Hände zudrehen.

Zähneputzen mit Zahnputzglas statt unter laufendem Wasserhahn.

Anstatt eines Vollbades (150l Wasserverbrauch) lieber eine Dusche (80l Wasserverbrauch) nehmen.

Einen Durchflussmengenbegrenzer für Wasserhahn oder Dusche einbauen.

Tropfende Wasserhähne reparieren. Ein einzelner vergeudet 17l Wasser pro Tag – das sind im Jahr 6.200l verschwendetes Wasser.

**GESAMTERSPARNIS**

**€ 40,-**





## 3 WC

Wassersparende Toilettenspülkästen einbauen lassen.

So oft wie möglich die Spartaste der Toilettenspülung benutzen.

Tropfende Wasserhähne und undichte Ventile an WC-Spülkästen sofort reparieren.

Toiletten und Abflüsse dürfen niemals als Abfalleimer für Öle, Fett, Chemikalien, Essensreste, Medikamente und Zigarettenstummel verwendet werden.

Immer vergewissern, dass die Toilettenspülung nicht klemmt und so Unmengen an Wasser verschwendet werden. Ein undichter Spülkasten kostet bis zu 100 Euro im Jahr.

**GESAMTERSPARNIS**

**€ 10,-**



## 4 Wäschewaschen



Bei leicht verschmutzter Wäsche reicht ein Waschgang ohne Vorwäsche.

Bei 30 Grad werden mit den heute üblichen Waschmitteln 99% der Bakterien entfernt. Im Vergleich zu höheren Temperaturen sparen Sie bis zu 50% Energie ein.

Waschmaschinen arbeiten am effektivsten, wenn man ihre Ladekapazität voll ausnützt. (Eine Handbreite frei lassen)

Neben Preis und Qualität sollte bei der Neuanschaffung einer Waschmaschine vor allem auf den Wasser- und Energieverbrauch geachtet werden.

Auf Kombinationsgeräte oder Trockner kann ganz verzichtet werden. Ein Kondensationstrockner verbraucht zusätzlich bis zu 85 Liter Wasser.

Tipp: So oft es geht, auch das Sparprogramm benutzen.

**GESAMTERSPARNIS**

**€ 40,-**



## 5 Garten

Den Garten mit aufgefangenem Regenwasser bewässern, was auch den Pflanzen guttut.

Den Rasen nicht überbewässern.

Große Tonnen unter die Regenrinne (Dachrinne) stellen und wertvolles Wasser sammeln.

Den Rasen nicht zu oft mähen, da er sonst schneller austrocknet.

Im Hochsommer oder während einer Trockenperiode den Rasen nicht bewässern, da er nach dem ersten Regen bald wieder sattgrün wird.

Oft reicht es auch, Plätze im Garten mit einem Besen zu wischen anstatt abzuspitzen.

Bei Neubauten kann eine Regenwassersammelanlage von Anfang an eingeplant und für den Garten verwendet werden.

**GESAMTERSPARNIS**

**€ 18,-**

## 6 Moderne Geräte und neue Technik

### Tipps:

Achten Sie beim Kauf von Geräten auf den Wasser- und Energieverbrauch.

Überprüfen Sie den Verbrauch von Geräten, die an der Wasserleitung hängen.

Erneuern eines alten Toilettenspülkastens durch einen modernen Druckspüler.

Eine sparsame Waschmaschine verbraucht 30% weniger als eine alte Maschine.

Einhandmischer und Thermostatarmaturen helfen, Wasser und Energie zu sparen.

Perlatoren reduzieren den Durchfluss durch Beimengung von Luft auf 6 bis 8l pro Minute. So sparen Sie bis zu 50 Prozent Wasser. Bei modernen Armaturen sind Perlatoren bereits vom Hersteller eingebaut.





## 7 Trink!Wasser

Das steirische Wasser ist eines der qualitativ hochwertigsten in Europa. Eine Tatsache, die gerade in Zeiten, in denen über die Hälfte der Weltbevölkerung keinen Zugang zu sauberem Wasser hat, zum nachhaltigen Handeln anregen sollte. In 20 Jahren könnten bereits mehr als 3,4 Milliarden Menschen kein sauberes Trinkwasser haben!

Deshalb gilt die Devise: „Schützen und sparsam nützen!“ Wenn es aber darum geht, den Durst zu löschen, darf ruhig beherzt zugegriffen werden. Denn bei jedem Kauf von anderen Getränken wird literweise wertvolles Trinkwasser bei der Herstellung, dem Transport, aber auch der Entsorgung verschwendet. Dies sind Extra-Kosten, die sich am Jahresende summieren.

Täglich sollte ein Erwachsener rund 2 Liter an Flüssigkeit zu sich nehmen. Jedes Glas Wasser ist nicht nur gesund und erfrischend, sondern lohnt sich doppelt: für Umwelt und Geldbörse!



Wer Leitungswasser statt Mineralwasser trinkt, spart nicht nur bares Geld, sondern auch Transportwege, Verpackung und Energie für die Kühlung.

**GESAMTERSPARNIS bis zu € 90,-/Jahr**  
148 kg CO<sub>2</sub>/Jahr



**NICHT-  
SCHWIMMER!**



# DAS WC IST KEIN MISTKÜBEL

**Diese Stoffe gehören nicht ins WC:**



**Giftstoffe:**

- Medikamente
- Pflanzenschutzmittel
- Pestizide
- Desinfektionsmittel



**Hygieneartikel:**

- Binden/Tampons/  
Windeln
- Wattestäbchen
- Slipenlagen
- Strumpfhosen,  
Unterwäsche
- Präservative
- Kosmetiktücher



**Scharfe  
Gegenstände:**

- Rasierklingen
- Spritzen



**Sonstiges:**

- Flaschenverschlüsse
- Zigarettenkippen
- Katzenstreu
- Kleintiermist
- Tierkadaver



**Störstoffe und  
Zehrstoffe:**

- Farben/Lacke
- Zement/Mörtel/  
Bauschutt
- Mineralöle
- Säuren und Laugen
- Chemikalien
- Akkus/Batterien
- Lösungsmittel
- Wasch- &  
Reinigungsmittel



**Speisereste:**

- Essensreste
- Speiseöle



