



## Faktablad – Matlagning

### Allmänt

I ett normalhushåll svarar matlagning för cirka 16 % av hushållselen.

### Matlagning

Vattenkokare och mikrovågsugn är ofta energisnålare alternativt till spis och ugn.

Kokning med lock drar bara en tredjedel så mycket energi.

Här är några exempel på hur mycket energi matlagningsprodukter förbrukar:

Produkter	Energiförbrukning
Snabbplatta/timme, full effekt	1,5 kWh
Stek platta/timme, full effekt	2 kWh
Ugn, uppvärmning till 200°	0,5 kWh
Uppvärmd ugn/timme (200°)	0,5 kWh
El grill/timme	2 kWh
Mikrovågsugn/timme	1,4 kWh
Fläkt, inklusive belysning	0,2 kWh
Vattenkokare/liter	0,1 kWh
Kaffebryggare/8 koppar kaffe	0,2 kWh
Brödrost/8 skivor	0,1 kWh

För att undvika onödiga kostnader bör man tänka på följande:

- Använd kastruller och stekpannor med plana bottenar och som passar till plattans storlek.
- Sätt lock på kastrullen när du kokar mat eller vatten.
- Utnyttja eftervärmen. Stäng av ugn och platta några minuter innan maten är färdig.
- Tina maten i kylan. Det drar mycket mindre energi än mikrovågsugnen.
- 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.
- Använd inte köksfläkten längre än nödvändigt. Den transporterar ut stora mängder uppvärmd inneluft.

Om du är intresserad kan du läsa mer om matlagningsprodukter på [www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se).