

# Spar strøm, når du streamer og gamer

Bolius har et bud på fem små ændringer i hverdagen, der kan gøre en stor forskel for din elregning.



Det kan betale sig, at lytte til Bolius' gode råd, før du skal se en film eller spille et spil på nettet. Tv og underholdning udgør nemlig op til 40 procent af en gennemsnitsfamilies strømforbrug, så der er penge at spare på din elregning.

## 1) Stream med lavere opløsning

Går du ét trin ned i opløsning, mere end halverer du strømforbruget hos dig selv og i de datacentre og transmissionsnetværk, der sender data. Især på mindre skærme kan du ikke se forskel. Prøv dig frem og find den laveste opløsning, du er tilfreds med.

## 2) Brug wi-fi, når du streamer

Du udleder mindre CO<sub>2</sub>, hvis du streamer via wi-fi i stedet for et mobil-netværk. Mobilnetværket kræver nemlig omkring fire gange så meget energi for at holde netværksforbindelsen.

## 3) Sluk Bluetooth og wi-fi, når du ikke bruger det

Forlæng tiden mellem opladninger af mobil, tablet og pc ved kun at aktivere Bluetooth og wi-fi, når du reelt skal bruge det. Når de er aktiveret, søger Bluetooth hele tiden efter enheder, der vil oprette forbindelse, og wi-fi søger efter tilgængelige netværk, hvilket tærer på strømmen.

## 4) Brug et mindre tv

Hvis du skal have nyt tv eller har flere i din bolig at vælge imellem, så overvej at vælge et, hvor skærmen ikke er så stor. Jo større skærm, jo højere er strømforbruget nemlig. For eksempel bruger et 65 tommer tv omkring dobbelt så meget strøm som et 43 tommer tv.

## 5) Stream ikke fra en spillekonsol

Når du streamer tv, film og serier, så gør det gennem tv-apps, Chromecast eller Apple TV frem for at bruge din spillekonsol. En spillekonsol bruger nemlig op til 20 gange så meget strøm som for eksempel en Chromecast.



# Gode råd til madlavning fra Spareenergi.dk

Også når du laver mad, er der penge at spare. Og det er hverken besværligt eller tidskrævende. Spareenergi.dk giver 5 gode råd til, hvordan du kan minimere energiforbruget ved madlavning.

## 1) Brug mindre vand, når du koger æg og kartofler

Æg: Hæld 1/2 dl vand op til otte æg i en lille gryde med et tætsluttende låg og skru varmen op på højeste trin. Skru ned, når det damper ved låget. Lad gryden blive stående på pladen i fire minutter for et blødkogt æg og syv minutter for et hårdkogt.

Kartofler: Hæld to dl vand i gryden, læg låg på og skru kogepladen op på højeste trin. Når vandet koger, kommer du kartoflerne i og skruer ned, når vandet damper. På den måde sparer du op til 30 procent strøm frem for at bruge den traditionelle metode, hvor kartoflerne er dækket helt med vand.

## 2) Husk låget

Brug altid låg, når du koger. Uden låg bruger du tre gange så meget energi. Det er vigtigt, at låget slutter tæt.

## 3) Kog på det rigtige trin

Bring maden i kog på højeste trin. Kog videre på lavest mulige trin, så du ikke bruger unødigt energi.

## 4) Rens filteret på emhætten

Rengør fedtfilter cirka en gang om måneden. Når filteret er snavset, skal emhætten køre på et højere trin for at opnå samme virkning. Det øger både elforbrug og støj.

## 5) Brug en gryde i stedet for ovnen

Tilbered maden på kogepladen eller i mikroovnen i stedet for i ovnen, hvis det er muligt. Så sparer du op til 70 procent af elforbruget.

